

prestiz

ZDROWIE I URODA

POCZĄTEK PIĘKNYCH
ZMIAN, CZYLI AKCJA
METAMORFOZA

LETNIE
PRZEBUDZENIE
CIAŁA

CO ZAMIAST
MIĘSA?

**RENATA
GABRYJELSKA**
JEJ NAJWAŻNIEJSZA ROLA: ŻYCIE

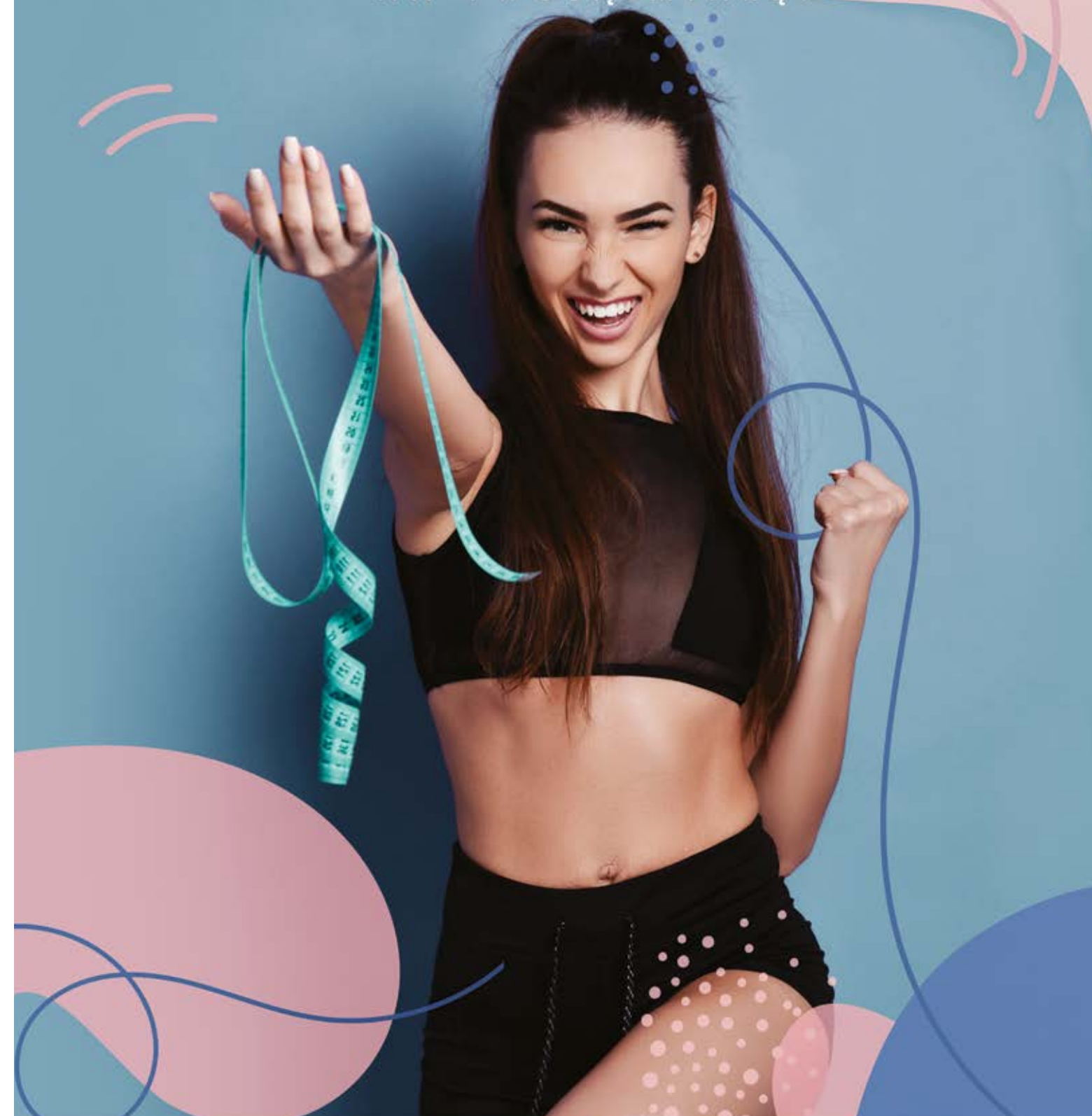




Implantologia · Stomatologia estetyczna
Licówki ceramiczne · Korony ceramiczne · Wybielanie zębów
Endodoncja mikroskopowa · Ortodoncja

Szczecin, ul. Ślaska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00
tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl

#PLANNA MIARĘ
SPERSONALIZOWANY PROGRAM
ZABIEGOWY SKROJONY
NA TWOJĄ MIARĘ!



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Zabiegi powiększania piersi



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

Operacje piersi to temat, który elektryzuje większość kobiet. W ramach tej procedury wykonuje się zarówno operacje zmniejszające, rekonstrukcyjne, jak i powiększające gruczoły piersiowe. Modyfikacji tych zabiegów jest bardzo wiele i w zależności od potrzeb dobieramy sposób operacji do warunków anatomicznych pacjentki. Swego rodzaju fenomenem są operacje powiększenia gruczołu piersiowego, spośród wszystkich zabiegów z zakresu chirurgii plastycznej te są najczęściej wykonywane.

Chciałbym wspomnieć iż pierwsze implanty pokazały się w latach 60-tych ubiegłego wieku i od samego początku zyskały olbrzymią akceptację pacjentek. Zapotrzebowanie na te zabiegi wzrosło ogromnie i ten trend utrzymuje od dawna. Naturalnie zmienił się rodzaj implantów, substancja wypełniająca implant, jego powłoka. Pojawiła się olbrzymia ilość wiedzy dotyczącej implantów, sposobów operacji, ryzyka z nimi związanego, sposobów postępowania w okresie pooperacyjnym. Operacje te ogromnie poprawiają wygląd biustu a co za tym idzie samopoczucie i samoocenę kobiet. „Ten zabieg zmienił moje życie” mówią często pacjentki po operacji i z pewnością dlatego ten rodzaj operacji bije rekordy popularności.

Chcielibyśmy pokazać etapy zabiegu operacyjnego powiększania piersi i przekazać kilka informacji dotyczących przygotowania się do zabiegu.

Etap pierwszy - konsultacja z chirurgiem i długa rozmowa dotycząca rodzaju zabiegu, rodzaju implantów, rodzaju znieczulenia i badań, które pacjentka musi wykonać przed zabiegiem operacyjnym.

Etap drugi - stawienie się w klinice w dniu operacji, z wynikami badań, na czczo. Konsultacja przed operacyjna z zespołem chirurgicznym i anestezjologiem, w trakcie której wyjaśniane są szczegóły zabiegu operacyjnego, jego czas trwania, oraz sposób znieczulenia - rozmowa z anestezjologiem.



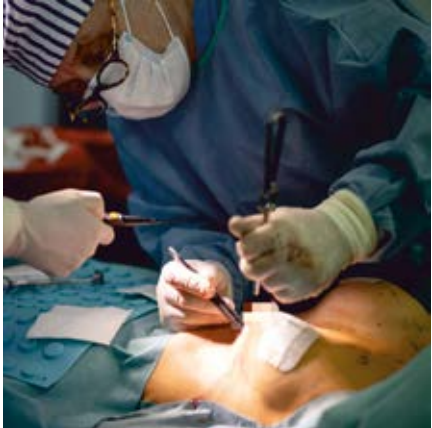
Etap trzeci - zabieg operacyjny.



planowanie cięcia



cięcie operacyjne



wytworzenia łoży pod mięśniem piersiowym



umieszczenie implantu w łoży



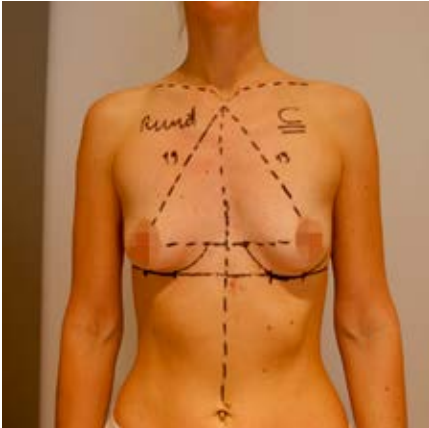
założenie drenu do łoży



zamknięcie rany operacyjnej



Etap czwarty - trzydniowy pobyt w klinice po zakończonym zabiegu



pacjentka przed zabiegiem



pacjentka przed zabiegiem



czerwiec 2021
www.prestizszczecin.pl



Spis treści

- | | |
|--|---|
| 8. Renata Gabryjelska ze Szczecinem w tle | 39. Bez cukru, glutenu i laktozy |
| 12. Kobiety dla kobiet | 40. Owoc inny niż wszystkie |
| 16. Pierwsza miesiączka | 42. Balijska recepta na zdrowie |
| 18. Początek pięknych zmian, czyli akcja metamorfoza | 44. Co zamiast mięsa? |
| 22. Wyzwanie i zachwyt | 46. Estetyczny alfabet |
| 26. Letnie przebudzenie ciała | 48. Sukces jest miarą Twojej determinacji |
| 28. Na te kosmetyki warto postawić w letniej, naturalnej pielęgnacji | 50. Komfortowo i tak blisko |
| 30. Szczęście zapisane we włosach | 52. Syndrom chronicznego zmęczenia – co trzeba wiedzieć? |
| 34. Fizjoterapia twarzy | 54. Byle to 105 urodzin... |
| 35. Ciało na fali | 55. Dom opieki prowadzony z sercem i pasją |
| 36. Sekret naturalnego piękna | 56. Wegańskie i naturalne kosmetyki – zdrowie najmodniejsze |
| 38. Strefa piękna i szczęśliwego pacjenta | 58. Nie bójmy się znieczulenia |

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna: Izabela Marecka,
marecka@eprestiz.pl
Redakcja: Aneta Dolega, Karolina Wysocka,
Dariusz Staniewski
Wydawca: Prestiż magazyn szczeciński,
ul. Ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:
Konrad Kupis, tel.: 733 790 590,
Radosław Perz, tel.: 575 650 590,
Renata Suwała, tel.: 537 790 590,
Karina Tessar, tel.: 537 490 970
Dział foto: Jarosław Gaszyński,
Dagna Drązkowska-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.



KLINIKA
DR STACHURA

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ | LASEROTERAPIA
CHIRURGIA OGÓLNA | GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!
ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl
www.klinikadrstachura.pl

Renata Gabryjelska ze Szczecinem w tle

Modelka, aktorka, reżyserka, do tego z dyplomem prawnika i specjalisty od marketingu. Renata Gabryjelska, bo o niej mowa, tym razem „wpadła” w zdolne ręce współpracującej z nami Agaty Maxellon, która zebrała grupę świetnych specjalistów od wizerunku i z ich pomocą stworzyła piękną sesję.





Opracowała: Aneta Dolega
Produkcja: Maxellon
Zdjęcia: Sylwester Zacheja
Fryzura: Jowita Protasiewicz
Makijaż: Agata Maxellon
Kreacje: Konrad Bikowski Queens Factory
Biżuteria: Joanna Żbikowska
Fascynator: MARTOCZKI Marta Galińska

Fragmenty wywiadu z Renatą Gabryjelską
– Maria Szponar dla miastokobiet.pl

Jednym z pretekstów do tego spotkania była nagroda na festiwalu w San Diego, którą Renata Gabryjelska otrzymała za swój pełnometrażowy debiut reżyserski „Safe Inside” oraz rozmowa z Marią Szponar dla portalu „Miasto Kobiet”. W materiale tym reżyserka opowiada o wyborach życiowych, pracy reżysera, a także kilku uniwersalnych prawdach, pozując przed obiektywem Sylwestra Zacheja, w obłędnych kreacjach Konrada Bikowskiego z Queens Factory. – Nie jestem zwolenniczką zerojedynkowych decyzji. Zmiana jest procesem i naprawdę można iść do celu małymi krokami – mówi w rozmowie z Marią Szponar. – Jeśli pracujesz w korporacji, a kochasz szyc to zastanów się czego potrzebujesz, żeby móc z tego żyć. Może warto kupić nową maszynę albo pójść na jakiś kurs. Niezbędny jest plan działania. Taki proces to są trzy kroki: pasja, plan i kompetencje. Kiedy mamy już te trzy punkty to musimy wygospodarować trochę czasu dla tej nowej sfery życia.

Zmiany, o których wspomina Renata Gabryjelska dotyczą spełniania marzeń, zmiany zajęcia i związanego z tym, choć trudnego w praktyce, wyjścia ze strefy komfortu. Dla niej takim momentem, dość ważnym i wymagającym pewnego rodzaju odwagi (u Renaty zdiagnozowano arytmie serca), była wyprawa w Himalaje. – Przebadałam się, skonsultowałam z lekarzami i pojechałam. Namówiłam swoją przyjaciółkę, która też jest filmowcem i zrobiłyśmy z naszej wyprawy film dokumentalny „Moc Dziewuch” – opowiada w wywiadzie. – Chciałyśmy pokazać innym, że można. Dużo ograniczeń jest tylko w naszej głowie. (...) Mnie ta podróż dodała nowej energii do realizacji następnych projektów. Kiedy jest mi naprawdę ciężko przypominam sobie Himalaje, jak przezwyciężałam swoje słabości. Lęk wysokości, myślenie, że nie dam rady, że moje serce nie wytrzyma. Pokonanie własnego strachu pokazało mi, że dałam radę, że jestem silna.

Gabryjelska w momencie dużej popularności jako aktorka, którą zdobyła grając w kinowym hicie „Girl Guide” i serialu „Złotopolscy”, nagle zniknęła. Studia reżyserskie, nauka i realizacja fabularnego filmu będącego zwieńczeniem tej podróży, przyniosły sukces. Choć jak sama wspomina, droga do celu była długa, mozolna i naszpikowana trudnymi momentami a jej filmowy projekt nie raz spotkał się z odrzuceniem. – Trzeba mocno wierzyć w swoje projekty, aby się nie poddawać temu uczuciu, bo odrzucani będziemy na pewno bardzo często – wyznaje. – Najważniejsze jest przekonanie, że mam coś ważnego do powiedzenia. To powinno nas motywować, dodawać siły, aby po kolejnym upadku wstać, otrząść się i pójść dalej... I na koniec dodaje: – Mamy wpływ na pewne zdarzenia i nawet w trudnych momentach reżyserujemy naszą rzeczywistość. (...) Jeżeli nie mamy swojej wizji świata, własnych celów czy marzeń to w takie wolne miejsce za chwilę ktoś się wkradnie. (...). Mamy jedno życie i warto w nim zagrać główną rolę.



„Safe Inside” to thriller z międzynarodową obsadą (jedną z ról zagrała Joanna Kulig), którego akcja dzieje na południu Francji. Film opowiada historię pary Amerykanów, którzy wybrali się w podróż po Francji. Gdy zaczyna brakować im pieniędzy znajdują zatrudnienie w pięknej rezydencji. Z czasem jednak na jaw zaczynają wychodzić mroczne sekrety posiadłości i jej właściciela.



Agnieszka Ogrodniczak

Kobiety dla kobiet

Cekiny, tiule, kwiaty, co sobie tylko wymarzemy... Szczecińska fotografka Ewa Bernaś konsekwentnie realizuje autorski projekt dotyczący pań i wspólnie z wizażystką Agnieszką Ogrodniczak, spełnia kobiece marzenia.

Przed jej obiektywem nie tylko stają profesjonalne modelki, ale także te kobiety i dziewczyny, które chcą na chwilę być kimś innym, a może właśnie być sobą. – Na tych sesjach panuje niesamowity klimat. Panie mają cudowny makijaż, ubierają się w te niecodzienne stylizacje i dzięki temu, w pewnym sensie, przenoszą się w inne, nieco magiczne miejsce – mówi Ewa Bernaś. – Zawsze, przed taką akcją robimy sesję pokazową, żeby kobiety widziały, że każda z nich, brunetka czy blondynka, niezależnie od wieku, może wziąć w tym udział i dobrze się bawić i do tego jeszcze świetnie wyglądać. Cała aranżacja to pomysł wynikający też z możliwości przestrzeni jaką mam do dyspozycji. Reszta to ubrania i produkty, głównie marek prowadzonych przez inne panie, które możemy użyć do sesji. Podsumowując: wszystko co się dzieje w takim klimacie „wonder woman” czyli kobiety z kobietami i dla kobiet.

ad

Foto: Ewa Bernaś
Wizaż: Agnieszka Ogrodniczak
Stylizacje: Agnieszka Ogrodniczak i Ewa Bernaś
Modelki: Agnieszka Ogrodniczak, Aleksandra Kasprzycka, Inga Elerowska
Tiulowa spódnica: Fanforanada



Agnieszka Ogrodniczak



Inga Elerowska

Aleksandra Kasprzycka



Zdrowie i Uroda

Pierwsza miesiączka

Menarche to pierwsza miesiączka w życiu dziewcząt. Ten bardzo ważny moment przypada między 12 a 13 rokiem życia, około 2 lata od początku dojrzewania. Czas jej wystąpienia zależy od czynników genetycznych, ekonomicznych, diety czy rasy.



Za prawidłowy wiek wystąpienia 1 miesiączki przyjmuje się wiek od 9 do 16 roku życia.

Obserwuje się pewien trend sekularny (czyli pewne tendencje zmian rozwoju biologicznego między kolejnymi pokoleniami nie mające podłoża genetycznego, a związane z rozwojem cywilizacji) wcześniejszego powitania u dziewczynek.

Przyczynę stanu upatruje się m.in. w poprawie statusu społeczeństwa, tym samym zmiany sposobu odżywiania o charakterze jakościowym (np. większe ilości białka) i ilościowym, zmiany aktywności fizycznej dziewcząt i szybsze osiągnięcie tzw. krytycznej masy ciała, przy której wystąpi menarche (aktualnie to ok. 46 +/- 0,5 kg przy wzroście ok. 157 cm).

Menarche jest procesem fizjologicznym, pewnym etapem wyjątkowo złożonego biologicznie procesu powitania. Wiemy, że dziewczęta intensywnie trenujące sport przed okresem powitania czy tancerki najczęściej mają znacznie opóźnioną pierwszą miesiączkę, nierzadko przypadającą na okres 18 lat. Podobnie restrykcyjna dieta opóźnia wystąpienie pierwszej miesiączki czy zaburza cykl płciowy u już miesiączkujących dziewczynek.

Jednakże z wyjątkiem dziewczynek, u których rozpoznajemy przedwczesne powitanie, a diagnostyka i leczenie przyczyny zaburzeń jest konieczne, nie opóźnia się menarche u dziewcząt o prawidłowym przebiegu powitania.

Oczywiście zmiany hormonalne stymulujące dojrzewanie biologiczne, towarzyszące temu zmiany anatomiczne i fizjologiczne wiążą się

z silnymi przeżyciami. Prawidłowy rozwój psychoseksualny w trudnym dla dziewczynki okresie wymaga szczególnej uwagi opiekunów, czasu, subtelności i wsparcia. Edukacja adekwatna do możliwości rozumienia i akceptacji zagadnień fizjologii i seksualności jest również kluczowa.

Doniesienia dotyczące związku wczesnej menarche z wcześniejszą menopauzą nie są jednoznaczne.

Sformułowanie wniosków utrudnia złożoność procesów biologicznych, których przebieg uwarunkowany jest nie tylko wpływem czynników genetycznych, ale w dużym stopniu środowiskowych, a pamiętamy, że mówimy o okresie kilku dekad życia kobiety.

Wpływ wczesnego wystąpienia pierwszej miesiączki z rozwojem chorób układu sercowo-naczyniowego, zaburzeniami metabolicznymi czy nowotworami (np. piersi/jajnika), zgodnie z aktualną wiedzą, najpewniej wiąże się nie tyle z samym wiekiem wystąpienia menarche, lecz nadwagą i otyłością u części dziewcząt i tym samym (nieco upraszczając) szybszym osiągnięciem wspomnianej masy ciała.

Jak doskonale wiemy nadwaga, otyłość to choroby, to nasze schorzenia cywilizacyjne o doskonale udokumentowanym niekorzystnym wpływie na zdrowie.

Ponieważ to czynniki w dużej mierze modyfikowalne, promowanie zdrowego stylu życia zwłaszcza w tej grupie dziewcząt, młodzieży i wkrótce dorosłych są szczególnie istotne i warte podkreślenia przy każdej okazji.

autor: dr n. med. Dorota Gródecka / foto: mat. prasowe

dkooptyk



• Dopasujemy promocję dla każdego •

Zapraszamy



**Plac Lotników 3b
70-414 Szczecin**



+48 500 244 245

www.optykexpress.pl



okooptykexpress

Początek pięknych zmian, czyli akcja metamorfoza

Inwestowanie w siebie zawsze ma sens, niezależnie od tego czy inwestujemy w wiedzę czy wygląd. To drugie ma dwojakie znaczenie: nie tylko podkreślamy i uwydatniamy nasze atuty, to co w wyglądzie jest najlepsze, ale taka inwestycja w wygląd potrafi znacząco podnieść samoocenę, pewność siebie co przekłada się na dosłownie każdy aspekt życia.



Lekarze prowadzący gabinety medycyny estetycznej GDG Aesthetics Club ogłosili konkurs na Mega Metamorfozę, która obejmowała nie tylko przeprowadzenie szeregu zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, ale także zmianę wyglądu pod kątem włosów, makijażu i ubioru. Do przemiany zgłosiło się dużo par i po długich zespołowych obradach wybrano zwyciężczynię. Została nią pani Katarzyna Szczepańska.

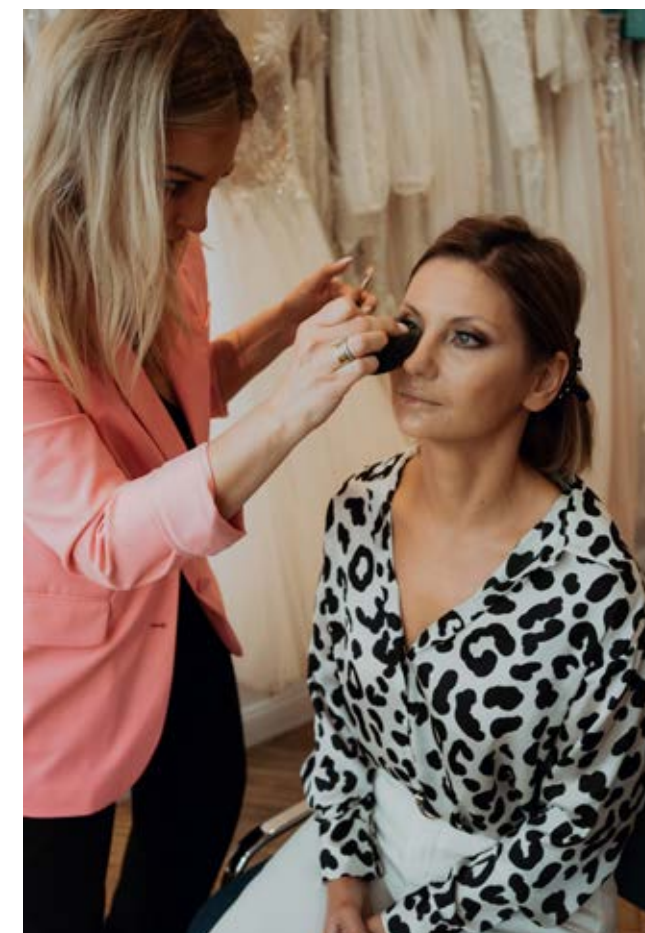
– Wybraliśmy panią Kasię z kilku względów – tłumaczy dr Hubert Gziut. – Pani Kasia w zgłoszeniu napisała między innymi, że kocha chodzić po górach, co dało nam poczucie, że to osoba, która tego nie zaprzepaści, że ma w sobie energię, a taka metamorfoza doda jej po prostu kolorów w życiu. Ponadto nasza pacjentka miała już na pierwszy rzut oka kilka problemów a nie tylko jeden. Wiedzieliśmy od razu, że końcowy efekt będzie bardzo zadowalający. Przeważnie jak tylko ktoś przekracza próg gabinetu, jesteśmy w stanie ocenić jakie są szansę na naprawdę dużą zmianę. U pani Kasi zobaczyliśmy potencjał i myślę, że odnieśliśmy nie mały sukces i odmłodziliśmy ją.

Po szczegółowej konsultacji, pani Katarzyna została poddana kilku zabiegom. – Wykonaliśmy pacjentce resurfacing twarzy laserem CO2, wykonaliśmy zabieg z użyciem nici liftingujących, zrobiliśmy delikatną wolumetrię policzków, doliny łez i ust sieciowanym kwasem hialuronowym, a na koniec był zabieg toksyną botulinową, żeby pacjentce „wyprasować” zmarszczki mimiczne – wymienia doktor Paulina Dobrzyńska-Gziut. – Zamknęliśmy wszystko w trzech wizytach, ale pomiędzy nimi musiało być kilka tygodni odstępu. To kluczowe, gdyż musieliśmy dać tkankom czas na wygojenie.

Efekt wykonanej pracy zaskoczył nawet samych lekarzy. – Wiedzieliśmy, że efekt będzie bardzo dobry: pacjentka świetnie się goiła, wszystko szło bardzo gładko i mimo dolegliwości po zabiegach pani Kasia sumiennie stosowała się do zaleceń. Na koniec byliśmy w niemałym szoku, że tak dobrze to wyszło – wyznaje z uśmiechem doktor Hubert Gziut. – Początkowo byliśmy trochę zaniepokojeni, ponieważ pacjentka mieszka na Dolnym Śląsku i mieliśmy to poczucie, że nie przyjedzie z godziny na godzinę do nas, gdyby coś się wydarzyło niepokojącego, a przecież zawsze takie ryzyko istnieje. Po niciach czy wolumetrii może powstać krwiak, może wystąpić obrzęk po oparzeniu twarzy laserem i mnóstwo innych. Na szczęście wszystko poszło zgodnie z planem.

Na tak udanych zmianach, cała akcja związana z metamorfozą pani Katarzyny się nie zakończyła. Doktorzy z GDG Aesthetics Club zaprosili do współpracy specjalistki od wizerunku. – Zdawaliśmy sobie sprawę, że nasze zabiegi i praca potrafią odmienić postrzeganie siebie. Spektakularne efekty, gdy są odpowiednio skumulowane w czasie potrafią zmienić bardzo wiele w nastawieniu do życia. – tłumaczą oboje. – Zdawaliśmy sobie sprawę, że nawet gdy zrobimy bardzo dużo to bez nowej garderoby, bez pięknych włosów i olśniewającego makijażu, nasza modelka cały czas nie będzie czuła tej ogromnej zmiany. Chcieliśmy, żeby zobaczyła w lustrze na własne oczy, że jest piękną kobietą. Oczekiwaliśmy terapii szokowej.

I tak pani Katarzyna trafiła do Salonu Mody Ślubnej Madonna prowadzonym przez Monikę Długajczyk. – W naszym salonie dysponujemy nie tylko sukniami ślubnymi, ale także kreacjami wizytowymi i wieczorowymi – wyjaśnia pani Monika. – Przy salonie działa atelier, w którym też powstają autorskie projekty.





Podczas towarzyszącej całej akcji sesji fotograficznej pani Katarzyna wystąpiła w olśniewającym garniturze pochodzącym z Atelier i równie efektownych sukniach. – Trudno mi powiedzieć w jaki sposób dobieram daną kreację do osoby. Po prostu to widzę – mówi z uśmiechem Monika Długajczyk, która z wykształcenia jest wizażystką i charakteryzatorką. – W przypadku pani Kasi skupiłam się na jej atutach. Beżowy odcień garnituru ładnie współgrał z kolorem jej włosów. Natomiast suknia z rozcięciem bocznym, pięknie wydłużyła nogi. Pani Kasia ma też bardzo ładny dekolt, dlatego postanowiłam go wyeksponować.

Do tak dobranej garderoby, świetna wizażystka Agnieszka Noska dobrała odpowiednie makijaże. – W przypadku garnituru wybrałam makijaż typowo biznesowy. Stonowany i klasyczny – tłumaczy. – Mam taką zasadę, że kiedy mocniej podkreślam usta, oko musi być delikatniejsze. Tutaj poszłam w klasyczny mat.

W przypadku drugiej stylizacji, wizażystka pozwoliła sobie na więcej. – Skupiłam się na oczach. Chciałam, żeby pani Katarzyna wyglądała na bardziej drapieżną – wyjaśnia. – Pani Kasia ma przepiękny kolor skóry, z którym praktycznie nic nie trzeba robić. Dlatego też podkreśliłam mocno oczy, na ustach położyłam nude i użyłam rozświetlacza, również na dekolcie.



Przed zabiegiem



Po zabiegu



Skoro pojawił się makijaż to zmieniły się też włosy. Tu za rewolucję na głowie pani Katarzyny zabrała się znakomita fryzjerka Anna Osińska. Może nie do końca była to rewolucja, gdyż nowy kolor włosów pani Katarzyny, jest kolorem, z którym już dawniej eksperymentowała. Okazało się jednak, że jest jej finalnie pisany. – Przede wszystkim skróciłam włosy, rozjaśniłam je i użyłam tonera – mówi Anna Osińska.

Finalna fryzura wydobyła kolor oczu pani Katarzyny i ładnie podkreśliła całą twarz a także ją dodatkowo... odmłodziła.

Na koniec zapytaliśmy się o odczucia najważniejszej osoby w tym projekcie, czyli pani Katarzyny. – Efekt przerósł moje oczekiwania, byłam oszołomiona a teraz jestem po prostu szczęśliwa – mówi, nie ukrywając entuzjazmu w głosie. – Oglądałam tego typu metamorfozy wcześniej w telewizji. Obserwuje też od pewnego czasu, to co przy pomocy makijażu robi Agnieszka Noska. I kiedy na jej profilu pojawiała się informacja o konkursie, zaczęłam się zastanawiać się nad zgłoszeniem. Nie korzystałam do tej pory z medycyny estetycznej więc czemu nie. Finalnie do tego pomysłu przekonała mnie córka, która powiedziała mi krótko: nie zastanawiaj się, do odważnych świat należy.

I tak pani Katarzyna trafiła do gabinetu Pauliny Dobrzyńskiej-Gziut i Huberta Gziuta oraz spotkała pozostałe osoby. – To są nie tylko świetni fachowcy w swoich zawodach ale także wspaniałe osoby – wyznaje pani Katarzyna. – W gabinecie a potem podczas sesji w salonie panowała bardzo przyjemna atmosfera. Tak jakbyśmy się wszyscy od dawna znali. Niesamowite. Oprócz tego, że zyskałam nowy wygląd, moje samopoczucie i pewność siebie bardzo na tym również zyskały. Czuję, że to dopiero początek zmian.



Wyzwanie i zachwyt

Świetne oko, wycucie stylu, intuicja i odpowiednie podejście do klienta. Monika Długajczyk fenomenalnie doбира suknie ślubne, choć nie tylko. Wystarczy odwiedzić prowadzony przez nią salon Mody Ślubnej Madonna, by ta bardzo ważna ceremonia, ale także jakiegokolwiek wielkie wyjście przestały być stresującym wydarzeniem. Do tego każda z pań, niezależnie od wieku, będzie miała idealnie dobraną kreację.



– W naszym salonie nie tylko ubieramy panny młode, ale także świadkowe, mamy czy drużnę – mówi pani Monika. – Szczególnie rola drużny ostatnio stała się dość popularna. To co je łączy, to ten sam kolor sukienki. Dlatego jesteśmy gotowi zaprojektować i uszyć bardzo podobne kreacje, dla kilku pań naraz. Oczywiście każdą odpowiednio dobraną do figury.

Przy salonie sukien ślubnych funkcjonuje również Atelier Madonna, w którym projektowane są oraz szyte na miarę, kreacje wieczorowe i wizytowe. – Nie nazwałabym siebie projektantką – śmieje się pani Monika. – Po prostu przychodzi mi do głowy pomysł, szkicuję go, a resztą zajmuje się krawcowa. Na przykład garnitur, który został wykorzystany w sesji w ramach projektu Mega Metamorfoza, powstał właśnie w ten sposób. Zastanawiam się teraz nad tym by stworzyć do niego top. Panie lubią ostatnio odsłonić trochę ciała. Myślę o czymś co będzie pasowało i do szerokich i do węższych spodni.

Każdy projekt, czy będzie to autorskie dzieło z Atelier czy suknia z katalogu jest skrupulatnie dobierany. – W przypadku ślubów i nie tylko, muszę poznać sylwetkę panny młodej, spojrzeć na jej rysy twarzy, na kolor oczu. Dobrze, gdy wiem jaki będzie miała makijaż, jak będą wyglądały jej włosy. Pytam nawet o pana młodego – wymienia. – Czasem klientki nie mają pojęcia czego chcą. Wtedy siadamy i przy kawie rozmawiamy. W końcu odpowiednio dobrana kreacja jest odzwierciedleniem wnętrza.

A te dobrze dobrane kreacje to m.in. suknie ślubne i wieczorowe, wykonane ze szlachetnych materiałów, charakteryzujące się nowoczesnym krojem choć nie pozbawionym romantyczności. Za to suknie wieczorowe, szczególnie te z Atelier nieraz królowały na czerwonych dywanach. – Pojęcie o modzie ślubnej, zmieniło się przez lata. Popularne są różne fasony, jest wiele nowych materiałów a także pojawił się zarówno kolor jak i wyjątkowy błysk w sukniach- można na prawdę poszaleć – mówi pani Monika. – Zresztą, co jest ważne, ślub to nie tylko państwo młodzi, ale także wszystkie pozostałe osoby i goście. W naszym salonie ubierzemy każdego.

ad / foto: Ewelina Prus, materiały promocyjne



Pani Kasia w garniturze z Atelier

MADONNA®
exclusive

Salon Sukien Ślubnych MADONNA

Bolesława Krzywoustego 8/1, 70-244 Szczecin

telefon: 664 107 489

www.madonna.pl/szczecin

[/madonnasuknieslubne](https://www.instagram.com/madonnasuknieslubne)

[@salon_slubny_madonna_szczecin](https://www.facebook.com/salon_slubny_madonna_szczecin)



CLOCHEE®

SIMPLY ORGANIC



POLSKIE KOSMETYKI NATURALNE

www.clochee.com

Sklep firmowy w Szczecinie - ul. Bogusława X 10/2
Dostępne też w wielu perfumeriach i drogeriach w całym kraju.

PartyDeco®

 Zapraszamy do naszego salonu firmowego na
ul. Kolumba 1 w Szczecinie

JAK DOBRZE MÓC
ŚWIĘTOWAĆ MIŁOŚĆ!



Z tym kuponem otrzymasz
RABAT 7% w sklepie stacjonarnym
na zakupy z kolekcji weselnych

tel. +48 91 489 94 66
e-mail: salon@partydeco.com

 fb.com/partydeco.eu



Letnie przebudzenie ciała

Nasza ulubiona pora roku za chwilę zaczyna swój bieg. Mowa oczywiście o lecie. W trakcie jego trwania większość czasu przebywamy na zewnątrz. To okres wakacji, urlopów i wszelkich wypadów w celach relaksacyjnych. Po zimie i kilku lockdownach, nasze ciało dostało w przysłowiową kość. Utrzymanie go w dobrej formie w tym czasie było większym wyzwaniem niż zazwyczaj. Co w takim razie zrobić by wróciło do pełnej formy? Oto kilka niezawodnych sposobów z wykorzystaniem dobrodziejstw medycyny estetycznej.

MODELOWANIE SYLWETKI

W tym przypadku warto polecić dwa bardzo popularne zabiegi: kriolipolizę i lipolizę. Kriolipoliza, nazywana potocznie odchudzaniem przez zamrażanie, redukuje tkankę tłuszczową, wyszczupla i modeluje sylwetkę. To nieinwazyjna metoda, która polega na schłodzeniu podskórnej tkanki tłuszczowej, która jest odizolowana od pozostałych tkanek dzięki działaniu próżni w głowicy urządzenia. Podczas zabiegu podskórna tkanka tłuszczowa jest schłodzona do optymalnej temperatury w wyniku czego komórki tłuszczowe zostają uszkodzone co prowadzi do procesu apoptozy – (trwałego uszkodzenia komórki) i zaczyna się proces redukcji tkanki tłuszczowej. Zabieg wykonywany jest na udach, bryczesach, brzuchu i bocznych, ramionach, plecach i łydkach a pierwsze efekty są widoczne po kilkunastu dniach.

Druga równie dobra metoda to lipoliza, czyli modelowanie sylwetki dzięki redukcji tkanki tłuszczowej. To także nieinwazyjny zabieg, bezbolesny i nie wymagający długiej rekonwalescencji, bardzo dobry w przypadku kiedy ćwiczenia i dieta nie wystarczają by pozbyć się niechcianego ciała. Lipoliza skutecznie niszczy i usuwa małe oraz średnie obojętności tłuszczu na wybranych obszarach ciała. Pomaga usunąć niedoskonałości z takich miejsc jak brzuch, uda, pośladki, podbródek, czy ramiona. Lipoliza dzieli się na laserową i iniekcyjną. Ta druga polega na miejscowym wstrzykiwaniu preparatu, który niszczy komórki tłuszczowe. Po ich rozpadzie – zostają one wydalone z organizmu w wyniku naturalnych procesów metabolicznych. Obie opisane metody, żeby dały trwałe efekty należy kilkakrotnie powtórzyć.

LIFTING CIAŁA

Tutaj prawdziwym przebojem jest zabieg Ultraformer III. Oparty na nowoczesnej technologii HIFU (High Intensity Focused Ultrasound), pozwala dokonać nieinwazyjnego liftingu, odmłodzenia i poprawy jędrności tkanek oraz napięcia skóry. Świetnie się sprawdza nie tylko przed latem ale także w trakcie jego trwania. Do najczęściej poddawanych zabiegowi obszarów ciała przy pomocy tego urządzenia należą brzuch oraz boki. W obszarach tych likwidowany jest nadmiar tkanki tłuszczowej a napięcie skóry ulega znacznej poprawie. Ponadto wysmukla i wygładza uda oraz ujędrnia pośladki. W przypadku ramion ujędrniane są wiotkie tkanki, a w okolicy kolan i łydek likwidowany nadmiar tkanki tłuszczowej oraz luźna skóra nad kolanami.

Zabieg z użyciem tego urządzenia pozwala osiągnąć spektakularne efekty. Ultraformer III jest bezpieczny dla naszego zdrowia, jest bezbolesny i nie wymaga rekonwalescencji. I co najważniejsze wystarczy jedna wizyta w gabinecie, którą, żeby utrzymać efekt, należy powtórzyć dopiero po kilkunastu miesiącach.

REDUKCJA CELLULITU

Kolejna metoda dotyczy problemu, szczególnie przez nas nie lubianego a mianowicie cellulitu. Tzw. „pomarańczowa skórka”, która pojawia się na udach, pośladkach a nawet brzuchu i ramionach, nie zawsze znika po wpływie diety i aktywności fizycznej. Tu z pomocą przychodzi oczywiście medycyna estetyczna. Oto cztery różne zabiegi, które poradzą sobie z cellulitem.

Endermologia Alliance LPG to specjalistyczny masaż podciśnieniowy, który działa na tkankę łączną skóry i może być stosowany na niemal wszystkich obszarach ciała. W trakcie masażu głowice wykonują ruch do wewnątrz i na zewnątrz, podczas którego rozbijane są komórki tłuszczowe. Karboksyterapia Reology2 polega na wstrzykiwaniu pod skórę niewielkich dawek medycznego dwutlenku węgla. Prowadzi to do rozszerzenia naczyń krwionośnych i przyspieszenia przepływu krwi. Komórki tłuszczowe są rozbijane przez powstający z dwutlenku węgla kwas węglowy. Onda polega na precyzyjnym działaniu mikrofal Coolwaves. Dzięki specjalistycznej głowicy docierają one bezpośrednio do komórek tłuszczowych i skutecznie rozbijają cellulit na udach, pośladkach, brzuchu i ramionach. I na końcu rewolucyjny Storz Medical, który opiera się na działaniu fal akustycznych. Podczas tego zabiegu, fale akustyczne, kierowane są bezpośrednio w nadmiar tkanki tłuszczowej. Komórki skóry są pobudzane do naturalnej, intensywnej regeneracji, co oznacza wysoką skuteczność w redukcji nagromadzonej miejscowo tkanki tłuszczowej.

DEPILACJA BIKINI

Bez tego zabiegu wyjście na plażę jest prawie niemożliwe.... oczywiście jeśli chcemy czuć się estetycznie, komfortowo i mamy taką potrzebę. W depilacji bikini bardzo dobre ma zastosowanie pasta cukrowa, która jest o wiele łagodniejsza od tradycyjnego wosku i przeznaczona jest również do wrażliwej skóry. Pasta cukrowa składa się z wody, cukrów prostych, soku z cytryny i gliceryny pochodzenia roślinnego i jej receptura oparta jest na tradycji z Bliskiego Wschodu. Zastosowanie pasty daje efekt jedwabistej gładkiej skóry i utrzymuje się ok miesiąc. Pierwszy raz jest nieco bolesny, gdyż skóra musi się przyzwyczaić. Natomiast kolejne zabiegi są zdecydowanie lżejsze, gdyż włos poprzez jego wyrwanie, jest osłabiony. Pasta nakładana jest „pod włos”, a usuwana zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa, co powoduje, że ten sposób jest delikatniejszy od woskowania. Aby zwiększyć jeszcze bardziej komfort zabiegu stosujemy płyn lawendowy przed depilacją, który działa antyseptycznie i przeciwbólowo.

Ogólnie depilacja cukrowa nie powoduje podrażnień takich jak zapalenie mieszków włosowych czy wrastanie włosa. Jest bardzo dobra dla alergików i dla kobiet w ciąży. Bez obaw stosuje się ją w przypadku skóry naczyniowej, żylaków, a nawet tuszczycy i egzem.

autor: ad
foto: materiały prasowe



Na te kosmetyki warto postawić w letniej, naturalnej pielęgnacji

Wybór kosmetyków do pielęgnacji w sezonie letnim budzi wiele wątpliwości. Używać tych samych co jesienią i zimą, czy lepiej coś zmienić? Wiele osób zadaje sobie to pytanie. Nie ma jednak jednej dobrej odpowiedzi. Pamiętaj, że Twoja skóra to jednostka indywidualna i prawdopodobnie będzie miała zupełnie inne potrzeby niż skóra np. Twojej koleżanki. Dlatego obserwuj ją i zobacz jakie wysyła Ci sygnały. Sama podpowie jakiej pielęgnacji potrzebuje.

LATO, LATO, LATO ACH TO TY!

Każda z pór roku ze względu na warunki klimatyczne wymaga innych zasad/działań pielęgnacyjnych. Latem wyższe temperatury będą powodowały, większą aktywność skóry, zwiększone pocenie, a przy skórach tłustych nadprodukcję sebum. Operujące słońce oprócz powstania opalenizny będzie skutkowało przesuszeniem skóry, degradacją włókien kolagenowych i elastynowych, a nierównomiernie rozłożona na skutek promieniowania melanina spowoduje powstawanie tzw. hiperpigmentacji, czyli przebarwień.

Oto kilka wskazówek, co zrobić, aby skóra cieszyła się latem, tak samo jak Ty.

W ciągu dnia użyj kremu z filtrem, aby zabezpieczyć skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania. Doskonale sprawdzi się Rozświetlający krem SPF 30, który zapewnia wysoką, mineralną ochronę oraz działanie pielęgnacyjne. Zawarte w nim olej z nasion marchwi i pestek malin to antyoksydanty, które oprócz niwelowania negatywnych skutków działania wolnych rodników, zadbać o odpowiedni poziom nawilżenia skóry. To jednak nie wszystko. Krem zawiera dopasowujący się pigment kolorystyczny, dając efekt kremu BB. Doskonale zastąpi ciężki podkład, a skóra będzie mogła swobodnie oddychać. Wystarczy go delikatnie przypudrować, choć samodzielnie też będzie się dobrze prezentował i letni make-up gotowy!

Wysokie temperatury powodują, że zakładamy bardziej przewiewne ubrania i chętniej odsłaniamy ciało. To idealny czas na jego rozświetlenie naturalnym balsamem GLOW. Złota mika wprowadzona do receptury w formie pyłu, tworzy piękną taflę na skórze, która odbija i rozprasza światło. Dzięki czemu daje natychmiastowy efekt pięknie błyszczącej i świetlistej skóry. Balsam dzięki zawartości aloesu i oleju sojowego dba o dobre nawilżenie skóry, a erytroloza przyczynia się do poprawy jej kolorytu.

Po całym dniu, a szczególnie po kąpielach słonecznych, skóra potrzebuje nawilżenia i zasługuje na większą dawkę regeneracji. Postaw na Bogate masło do ciała, które dzięki bogactwu naturalnych składników doskonale zaopiekuje się Twoją skórą. Znajdziesz w nim lipidy, które zredukują suchość skóry, uszczelniają barierę hydro-lipidową i sprawią, że Twoja skóra będzie miękka, gładka i elastyczna. Dzięki odpowiedniej pielęgnacji, będziesz mogła dłużej cieszyć się zdrową skórą (muśniętą słońcem). Masło występuje w dwóch zapachach: mango i ogórek. Który wybierzesz?



GLOW Body Balm - 100ml



SPF30 Illuminating Cream - 50ml



Rich Body Butter Cucumber - 250ml



Rich Body Butter Mango - 250ml



CLOCHEE®
P R E M I U M

ZAAWANSOWANA
PIELĘGNACJA ANTI-AGE

STEVIO lift Elikser liftingujący

Elikser przeciwdziała oznakom starzenia się skóry spowodowanym m.in. codziennym stresem oksydacyjnym. Stewiozyd działa jak naturalny botoks, łagodząc mimowolne skurcze mikro-mięśni twarzy.

www.clochee.com

Sklep firmowy w Szczecinie - ul. Bogusława X 10/2
Dostępne też w wielu perfumeriach i drogeriach w całym kraju.



Szczęście zapisane we włosach

Atelier Piękna Anity Abramowskiej to przede wszystkim salon fryzjerski, w którym doświadczeni styliści zadbają o piękny wygląd naszych włosów. W stylowo zaprojektowanych wnętrzach, nasze głowy trafią w najlepsze ręce. Równocześnie, oczekując na wymarzony efekt, będziemy mogli się zrelaksować, ale nie tylko. O tym niezwykłym miejscu opowiada jego właścicielka i gospodyni Anita Abramowska.



Z jakich usług w temacie włosów możemy skorzystać w Atelier?

Posiadamy szeroki zakres usług, zarówno dla pań i panów. Oferujemy strzyżenie z doborem fryzury, różne rodzaje koloryzacji oraz regenerację włosów. Jestem ambasadorką marki Montibello ale pracujemy również na kosmetykach firmy KEUNE i L'Oreal. Natomiast jeśli chodzi o pielęgnację włosów to naszym faworytem jest marka Maroccoanoil.

Z czego najczęściej korzystają pani klienci? Co jest ostatnio szczególnie modne, jeśli chodzi o włosy?

Do łask powróciły włosy kręcone. Producenci prostownic mogą zdecydowanie odsapnąć (śmiech). W tym temacie, aktualnie hitem, jest zabieg trwałej ondulacji, obecnie nazywamy trwałym przekształcaniem włosa.

Natomiast jeśli chodzi o koloryzację to najczęściej wybraną koloryzacją w moim Atelier jest balayage amerykański oraz pasemka z wolnej ręki. Popularna jest również naturalna koloryzacja front blond.

Zbliża się lato. To piękna pora roku, ale duża ilość słońca niekoniecznie dobrze wpływa na stan naszych włosów. Jak zatem należy je pielęgnować latem. Czy jest to łatwe?

Pielęgnacja włosów latem jest generalnie prosta ale równocześnie, dla wielu osób, bardzo trudna. Przede wszystkim musimy pamiętać aby zaopatrzyć się w kosmetyki dedykowane ochronie przeciwsłonecznej, które w swoim składzie posiadają filtry UV. Pamiętajmy także o stosowaniu nawilżających masek oraz o olejowaniu włosów.



Fryzjerstwo, tak jak inne dziedziny z zakresu pielęgnacji i piękna, ciągle się rozwija. Śledzi pani na bieżąco najnowsze trendy we fryzjerstwie, zarówno w stylizacji jak i regeneracji włosów.

Zależy mi, aby mój zespół stale podnosił swoje kwalifikacje, szkoląc się u najlepszych. Właśnie wróciliśmy ze szkolenia w Akademii Babicz, którego tematem przewodnim były najnowsze trendy w strzyżeniu. Pani Małgorzata Babicz, która prowadzi Akademię to guru fryzjerstwa i wielki autorytet w naszym środowisku.

Pani Anito, z jakich innych atrakcji i przyjemności możemy skorzystać odwiedzając Atelier?

Atelier Piękna to nie tylko salon fryzjerski, ale również Hygge Massage & SPA, który został stworzony przez wykwalifikowany zespół masażystów. Oferujemy profesjonalną i kompleksową terapeutyczną pomoc. W klimatycznym i komfortowym wnętrzu, wprowadzamy miłośników relaksu w stan błęgiego ukojenia. W Atelier znajduje się także gabinet kosmetyczny Holistic Beauty. W jego ofercie znajdują się zabiegi pielęgnacyjne dobrane indywidualnie do potrzeb skóry oraz stylizacje oprawy oka.

Na koniec muszę panią zapytać o nazwę Atelier. Dlaczego tutaj pojawiło się akurat słowo „piękno”?

Piękno jest kobietą. Uważam, że każda kobieta jest piękna, ale nie każda potrafi to pokazać, dlatego stworzyłam Atelier Piękna, miejsce z którego każda kobieta wychodzi szczęśliwsza i piękniejsza.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Atelier Piękna Anita Abramowska,
ul. Mazurska 21, 71-444 Szczecin,
tel. 503 657 917
www.atelierpiekna.pl





Paulina Karol,
fizjoterapeutka

Fizjoterapia twarzy

Nieinwazyjny, bez użycia skalpela, lasera czy innych urządzeń lifting twarzy. Czy jest to możliwe? Oczywiście i do tego jest to skuteczne. Fizjoterapia estetyczna, bo o niej mowa, to nic innego jak intensywny masaż twarzy, opierający się na autorskiej metodzie terapii manualnej. LifTherapy nie tylko wpływa korzystnie na estetykę ale także na zdrowie, o czym przekonała nas Paulina Karol, specjalistka fizjoterapii i terapii estetycznej z Centrum Rehabilitacji i Podologii Spondylus.

Czym jest lifTherapy?

To fizjoterapia estetyczna, która działa na tkankę łączną oraz mięśniową na wszystkich jej warstwach. To innowacyjna i autorska metoda terapii manualnej twarzy. Fizjoterapia estetyczna to naturalna i holistyczna metoda, która jest idealna dla osób, które chcą w naturalny sposób zatrzymać procesy starzenia się skóry. To bezpieczna i nieinwazyjna metoda liftingu twarzy. Doskonale nadaje się dla osób, u których istnieją przeciwwskazania do innych zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Zabieg ten może być stosowany w charakterze profilaktycznym we wczesnych etapach życia, a to oznacza, że nie istnieją tutaj ograniczenia wiekowe. Nie jest to już tylko zabieg kosmetyczny czy masaż relaksujący, lecz pewna forma rehabilitacji i odnowy zniszczonych, zdegenerowanych tkanek. Problemy napięciowe, zwyrodnienia, zastój limfatyczny lub zrosty w głównej mierze przyczyniają się do ostatecznego wyglądu twarzy, czyli zmarszczek, bruzd czy ewentualnych obrzęków. Bazując na naturalnych procesach regeneracji naszego organizmu terapia ta jest w stanie pobudzić tkanki do jej przebudowy i rewitalizacji.

Jak w takim razie wygląda zabieg?

Jak już wcześniej wspomniałam lifTherapy to terapia manualna, obejmująca twarz, szyję i dekolt. W pierwszej kolejności przeprowadzany jest wywiad oraz konsultacja na temat oczekiwań klienta. Następnym etapem jest ocena kondycji tkanek. Jest to niezbędne w celu dobrania odpowiednich metod oraz zaplanowanie całej terapii. Dopiero po tej procedurze przystępuje się do zabiegu, który polega na masażu tkanek zewnętrznych w obrębie twarzy, szyi i dekoltu oraz na masażu transbukałnym, czyli masażu wewnątrz jamy ustnej. W ten sposób możliwe jest objęcie tkanek położnych głębiej. Cała metoda bazuje na masażu mięśniowo-powięziowym i elementach terapii manualnej. Końcowy etap służy wyciszeniu i relaksacji. Zawsze po zabiegu skóra pielęgnowana jest produktami kosmetycznym w celu jej zaopiekowania oraz ochrony. Wizytę w gabinecie kończy instruktaż ćwiczeń, które warto wykonywać w domu dla utrwalenia i wydłużenia efektu.



No właśnie, jakich efektów możemy się spodziewać po tym zabiegu?

Głównym zadaniem lifTherapy jest pobudzenie tkanek do regeneracji na poziomie komórkowym. To właśnie dzięki temu następuje ich dotlenienie, dostarczane są im również odpowiednie ilości substancji odżywczych. Zlikwidowanie napięć mięśniowo-powięziowych i rozmiękczenie zdegenerowanych tkanek, przywróci skórze jędrność i elastyczność, a końcowym efektem będzie spłycenie bruzd i zmarszczek oraz rewitalizacja tkanek. Poddając się temu zabiegowi możemy pozbyć się uporczywych bruzd nosowo-wargowych, podwójnego podbródka, kurzych łapek czy zmarszczek poprzecznych czoła. Efekt wizualny to nie jedyny powód, dla którego warto poddać się lifTherapy. Dzięki terapii, która jest prowadzona w formie rehabilitacji twarzy, możemy również zmniejszyć asymetrię twarzy, zlikwidować bóle głowy oraz wszelkie zaburzenia w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych. lifTherapy świetnie sobie radzi także z redukcją obrzęków.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega
foto: materiały prasowe

Ciało na fali

Cellulit – słowo za którym raczej nie przepadamy. Jego pojawienie się powoduje bardzo często dyskomfort i jest zwyczajnie nieestetyczne. Sposobów na jego pozbycie się jest wiele, ale nie wszystkie są skuteczne. Storz Medical, czyli fala uderzeniowa to technologia, która pobija na głowę wszystkie do tej pory wymyślone metody na cellulit. Ale nie tylko. Jest niezawodna również w leczeniu innych dolegliwości związanych ze starzeniem się skóry czy nadmiarem tkanki tłuszczowej. O jej zaletach opowiada dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Ta technologia jest przeznaczona właściwie do całego ciała. Na czym polega jej fenomen i czym jest dokładnie, trochę groźnie brzmiąca, fala uderzeniowa? Jest się czego bać?

Fala uderzeniowa to mechaniczna fala o niewielkiej częstotliwości charakteryzująca się bardzo krótkim czasem narastania i dużym ciśnieniem maksymalnym. Pocisk umieszczony w cylindrze urządzenia uderza w przełącznik, który przykładany jest do ciała. Jego energia kinetyczna zostaje zamieniona w falę akustyczną, która przenika i rozchodzi się w tkankach poddawanych leczeniu. Mimo, że brzmi to dość groźnie to zabieg jest całkowicie bezpieczny i niebolesny.

Z jednej strony ta technologia się sprawdza w walce z oznakami starzenia się skóry twarzy, z drugiej strony jest świetna w modelowaniu ciała czy likwidowaniu cellulitu. Na czym dokładnie polega działanie SM?

Obecnie zabiegi z użyciem fali akustycznej są najskuteczniejszą terapią w walce z cellulitem i to we wszystkich stopniach zaawansowania. Fala rozchodząc się w tkankach miękkich takich jak skóra, mięśnie czy tkanka tłuszczowa wprowadza je w harmoniczne drgania co skutkuje ich rytmicznym rozciąganiem i kurczeniem. Przyspiesza naturalne procesy ich naprawy i reaktywuje metabolizm sprzyjający lipazie. Stymuluje mikrokążenie zwiększając przepływ krwi i chłonki. To wszystko wpływa na poprawę napięcia i jędrności skóry, a także redukcję cellulitu i tkanki tłuszczowej. Dodatkowo stymulowane są czynniki wzrostowe i macierz komórkowa dzięki czemu pobudzana jest produkcja kolagenu. Tak uzyskujemy efekt wygładzenia i odmłodzenia skóry, a także redukcji zmarszczek czy pierwszych oznak starzenia. Dla uzyskania optymalnych efektów zalecamy wykonanie serii 5-10 zabiegów w odstępach 3-4 dni.

Storz Medical jest technologią, która również się sprawdza w dolegliwościach typowo zdrowotnych. Jest zbawieniem dla bóli mięśniowych i stawowych.

To prawda. Fala akustyczna jest z powodzeniem stosowana już od 1980 roku w fizjoterapii dolegliwości bólowych różnego pochodzenia. Nie jest ona oczywiście panaceum na wszystkie dolegliwości bólowe, ale doskonale sprawdza się w takich schorzeniach jak zapalenie nadkłykci kości ramiennej tzw. łokieć tenisisty i łokieć golfisty, ostrogi piętowej, czyli zapalenia rozcięgna podeszwowego czy zapalenia ścięgna Achillesa. Może być także stosowana w różnych dolegliwościach związanych ze wzmożonym napięciem mięśni.



dr n. med. Marcin Wiśniowski,
specjalista chirurgii ogólnej,
specjalista transplantologii klinicznej,
międzynarodowy trener implantacji nici
Silhouette Soft, trener w zakresie
przeszczepiania komórek
macierzystych, pochodzących z tkanki
tłuszczowej, zastosowania kwasu,
hialuronowego oraz biostymulatora
tkankowego Ellanse.



Fala uderzeniowa dobrze się sprawdza w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Jednak, żeby utrzymać jej efekty na dłużej, trzeba mimo wszystko zmienić trochę styl życia i dostosować się do zaleceń lekarza. Niekiedy zapominamy o tym, myśląc, że sam zabieg załatwi problem... Podobnie jest w przypadku innych zabiegów. Co robimy źle i dlaczego musimy słuchać się lekarza?

Nie istnieje jeden cudowny zabieg, który zastąpi nam codzienną aktywność fizyczną czy racjonalną, zróżnicowaną dietę. To, co proponujemy naszym pacjentom to pomoc w uzyskaniu optymalnych efektów, ale konieczne jest także zaangażowanie z ich strony. Siedzący tryb życia, stres, nadmierna ilość przyjmowanych kalorii to czynniki, które działają na nas długofalowo, a ich negatywne efekty kumulują się. Nie jest łatwo z dnia na dzień zmienić wszystkie swoje przyzwyczajenia, ale można zacząć choćby od jednego małego kroku.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały promocyjne



dniach elastyczność skóry wzrasta o 79 proc., a poziom jej nawilżenia o 49 proc. NLift naturalnie odmładza skórę twarzy, działa liftingująco, wygładza zmarszczki. –Terapia odbywa się w trakcie dwóch sesji zabiegowych w naszej klinice uzupełnionych o pielęgnację domową i suplementację – mówi doktor Kamila Stachura. Zestawienie różnych metod ma za zadanie przywrócić piękny wygląd, a poprzez stymulację produkcji kolagenu i elastyny, pozwala na dogłębną biorewitalizację i nawilżenie.

Na czym dokładnie polega zabieg? – W trakcie pierwszej wizyty, po dokładnej diagnozie, pacjentowi proponowana jest mezoterapia z użyciem nieusieciowanego kwasu hialuronowego, wzbogaconego hydroksypatytem wapnia – wyjaśnia pani doktor. – Preparat o takim składzie umożliwia uzyskanie efektu wyraźnej poprawy nawilżenia, korzystnie wpływa na gęstość i jędrność skóry. Sesję uzupełnia profesjonalna pielęgnacja dostosowywana do potrzeb pacjenta.

Podczas drugiej sesji wykonywany jest termolifting połączony z peelingiem wodnym. Sesja ta odbywa się po 7 dniach od poprzedniego etapu.

Termolifting przeprowadzany jest za pomocą urządzenia o nazwie Zaffiro,

działającego w oparciu o technologię podczerwieni. – W trakcie procedury głębokie warstwy skóry podgrzewane są do temperatury 65°C. – tłumaczy doktor Kamila Stachura. – Zapewnia to natychmiastowy efekt remodelingu obecnego kolagenu oraz intensywnie pobudza fibroblasty do produkcji nowych włókien kolagenowych. Procedurę uzupełnia peeling wodny, podczas którego dwufazowy strumień powietrza i wody kompleksowo oczyszcza skórę, umożliwiając dostarczenie składników aktywnych do skóry i lepsze przewodzenie przez nią temperatury. Drugi etap terapii dopełnia zastosowanie indywidualnie dobranych wypełniaczy. W zależności od wskazań, procedura podania preparatu pozwala na modelowanie, korekcję i odbudowę tkanek miękkich w obrębie środkowej części twarzy.

Całość procesu terapeutycznego połączona jest z suplementacją preparatów na bazie peptydów kolagenowych oraz witaminy C. Dopełnieniem terapii jest pielęgnacja domowa, która obejmuje stosowanie kosmeceutyków i suplementów.

Efekty widoczne są natychmiast po wykonanym zabiegu, ale warto zaznaczyć, że w miarę upływu czasu rozwijają się i przynoszą dalsze korzyści z poddania się zabiegowi.

Sekret naturalnego piękna

Holistyczne podejście do zdrowia i stylu życia jest niezmiernie ważne, znalazło również swoje zastosowanie w medycynie estetycznej. Pozwala nam spojrzeć na tę dziedzinę z innej perspektywy i wykorzystać najnowsze technologie urządzeń i kosmeceutyków w celu osiągnięcia doskonałych rezultatów.

Proces starzenia się podlega nieustannym badaniom i już dzisiaj wiadomo, że najsukuteczniejsze są terapie skojarzone – różnorodne działania przeprowadzane w odpowiedniej kolejności i we właściwym czasie. Jednym z takich zabiegów jest NLift marki Neauvia, której ambasadorką jest doktor Kamila Stachura, specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej z Kliniki Dr Stachura. Zabieg łączy zastosowanie wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego, termoliftingu urządzeniem Zaffiro, kosmeceutyków oraz suplementów.

– NLift opiera się na gotowych, precyzyjnych i bezpiecznych protokołach zabiegowych – wyjaśnia doktor Kamila Stachura. – Ponadto umożliwia indywidualizację doboru preparatów do potrzeb i oczekiwań pacjentów.

NLift jest skuteczny. Badania wykazały, że zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego w połączeniu z procedurą IR wpływają pozytywnie na procesy regeneracyjne skóry. Po 21 dniach od zabiegu ilość fibroblastów w skórze wzrasta o 101 proc., po 150




KLINIKA
DR STACHURA

ul. Jagiellońska 87
70-437 Szczecin
tel. 535 350 055

www.klinikadrstachura.pl

Strefa piękna i szczęśliwego pacjenta

Olimedica była znana przede wszystkim jako centrum medyczne specjalizujące się w diagnostyce i leczeniu chrapania oraz bezdechu sennego, osiągając na tym polu wiele sukcesów. Wierząc, że zdrowie i piękno idą ze sobą w parze specjaliści z Olimedici postanowili rozszerzyć swoją działalność o Strefę Beauty.

O tym, na czym dokładnie polega misja centrum i z jakich nowości mogą skorzystać pacjenci rozmawiamy z właścicielką Izabelą Żmudzińską i doktorem Aleksandrem Żmudzińskim, laryngologiem i lekarzem medycyny estetycznej.

Skąd pomysł na rozwój właśnie w tym kierunku?

To naturalny proces rozwoju naszego centrum i odpowiedź na potrzeby pacjentów. W ofercie znajdują się zabiegi medycyny estetycznej, ale nasi specjaliści wykonują także zabiegi mniej inwazyjne, wśród których jest karboksyterapia, infuzja tlenowa oraz oxybrazja. Nowością w naszej placówce jest urządzenie HIFU, które służy do nieinwazyjnego liftingu, dając spektakularne efekty, a także najnowszej generacji laser Alpha System z miernikiem melaniny, wykorzystywany do epilacji oraz urządzenie IPL w technologii 3D służące do usuwania przebarwień, fotoodmładzania i leczenia trądziku.

Który rodzaj zabiegów szczególnie Państwo preferujecie?

Naszym celem jest dbałość o przywrócenie pięknego, a przede wszystkim naturalnego wyglądu. Koncentrujemy się na zabiegach prewencyjnych, poprawiających jakość skóry. Odtwarzamy to, co skóra utraciła z wiekiem lub korygujemy niedoskonałości, tak by przywrócić odpowiednie proporcje twarzy i uzyskać harmonię. Przed każdym zabiegiem zapraszamy na bezpłatną konsultację, podczas której nasz specjalista dobiera indywidualny program za-

biegowy, który pozwoli uzyskać jak najlepsze i naturalne efekty.

Zbliża się lato, czego już mamy pierwsze oznaki. Skóra po zimie wymaga regeneracji. Jaki rodzaj zabiegów będzie najlepszy?

Oczywiście zapraszamy do skorzystania z technologii IPL i lasera. Nic nie działa tak dobrze na nasze samopoczucie jak piękna, elastyczna skóra. Fala świetlna doskonale pobudza komórki skóry do produkcji włókien kolagenowych i elastynowych. Efektem tego jest poprawa napięcia skóry, ukrwienia i dotlenienia. Dodatkowo zmarszczki zostają wygładzone, pory skórne zmniejszone, a koloryt wyrównany. Wiosna to też dobry moment, aby zacząć przygotowania do lata, dlatego też polecamy epilację wybranych partii ciała, na którą zapraszamy zarówno panie jak i panów.

Jednym z zabiegów, który znajduje się w państwa ofercie jest niechirurgiczny lifting twarzy wykonywany technologią HIF-u. To świetna metoda, szczególnie dla osób, które boją się skalpela ale też nie mają ochoty korzystać z lasera. Na czym polega ten zabieg i jakie daje efekty?

Rzeczywiście, HIFU jest obecnie jednym z najbardziej nowoczesnych rozwiązań bezinwazyjnego liftingu twarzy, a także redukcji tkanki tłuszczowej. Technika ta wykorzystuje ultradźwięki o dużym natężeniu. Koncentrują się one w głębszych warstwach skóry lub tkance podskórnej, nie uszkadzając przy tym skóry. Pierwszy efekt wi-

doczny już bezpośrednio po zabiegu, to delikatny lifting, który jest wynikiem krócenia włókien kolagenowych. Właściwy rezultat zabiegu, w postaci trwałej zmiany kształtu twarzy i napięcia policzków, trzeba zaczekać kilka miesięcy. Powołując się na opinie naszych klientek efekt końcowy często naprawdę zaskakuje. Efekty jakie możemy uzyskać to m.in. poprawiony owal twarzy, wyostrożony jej kontur oraz wyraźny lifting skóry. Dodatkowo linia żuchwy staje się wyraźniejsza, linia brwi jest uniesiona, dzięki czemu cała twarz zyskuje młodszy wygląd.

W państwa centrum można również skorzystać z właściwości lasera i IPL o nazwie Alpha System. To niezwykle urządzenie stosowane jest wielu niechirurgicznych zabiegach estetycznych: od depilacji po leczenie trądziku. Do czego dokładnie można go użyć i na czym polega jego fenomen?

Alpha System to urządzenie łączące najbardziej zaawansowane technologie; laser diodowy 808nm oraz technologię IPL 3D. Laser diodowy skutecznie usuwa zbędne owłosienie. Jesteśmy szczególnie dumni z tego urządzenia, bo jest to unikatowy w Szczecinie laser z miernikiem melaniny Milo, który poprzez pomiar poziomu melaniny w okolicy zabiegowej pozwala ustalić parametry dostosowane indywidualnie do rodzaju skóry, dzięki czemu zabiegi możemy wykonywać przez cały rok. Poza laserem, Alpha System wykorzystuje technologię IPL 3D, którą stosujemy w zabiegach redukcji przebarwień, leczenia trądziku, rumienia i przy fotoodmładzaniu.

Różnorodność zabiegów, nowoczesne urządzenia i świetni specjaliści. W jakim kierunku podąża Olimedica i czego powinniśmy się spodziewać?

Oczywiście stawiamy na rozwój i cały czas pracujemy nad tym, aby poziom świadczonych przez nas usług był jak najwyższy. Chcemy zapewnić naszym pacjentom kompleksową obsługę w jednym miejscu, dlatego wciąż poszerzamy nasz zespół o nowych specjalistów. Obecnie naszym pacjentom w strefie beauty oferujemy konsultacje i zabiegi z zakresu kosmetologii, laseroterapii, medycyny estetycznej i chirurgii estetycznej. W naszej klinice mogą Państwo skorzystać również z konsultacji i zabiegów laryngologii, diagnostyki i leczenia chrapania, ortopedii, rehabilitacji, dietytyki i psychologii. Nasza praca jest naszą wielką pasją, dlatego zadowolenie naszych pacjentów jest dla nas najważniejsze. Dziękujemy wszystkim za zaufanie i uznanie dla naszych działań.



specjalista laryngolog, lekarz med. estetycznej – Aleksander Żmudziński, właścicielka - Izabela Żmudzińska

Bez cukru, glutenu, laktozy

Fit Cake to ciasta i wszelkie słodczyce bez cukru, glutenu i laktozy. Są równie smaczne co zdrowe i w niczym, poza składem, nie różnią się od tradycyjnych słodkich przysmaków. Są nawet od nich lepsze, bo mogą po nie sięgnąć wszyscy, bez wyrzutów sumienia czy liczenia kalorii, do czego nas przekonał Maciej Rutkowski, szef szczecińskiej „niecukierni” Fit Cake.

Faktycznie wypieki bez cukru i mąki są równie smaczne jak te tradycyjne i zdrowsze?

Oczywiście! Gwarantuję Pani, że osoby, które miałyby możliwość spróbowania tradycyjnego wypieku i wypieku lub deseru fit, z użyciem zamiennika cukru i bez białej mąki, miałyby problem z odróżnieniem który produkt jest fit, a który nie. Przeciwnie! To na swoich znajomych i przyjaciół.

Czy mogą po nie sięgnąć osoby cierpiące np. na nietolerancję pokarmową i cukrzycę? Czy jest to również dobra propozycja dla osób, które "muszą" liczyć kalorie i dla osób, które żyją fit?

Zdecydowanie. Nasza oferta skierowana jest do szerokiej grupy klientów, zarówno tych z nietolerancjami pokarmowymi, osób chorych na cukrzycę, tych, którzy świadomie unikają cukru a lubią przekąsić coś słodkiego, osób fit, sportowców. Nie możemy zapomnieć również o dzieciach, dla których nasze wyroby również są doskonałą ofertą. Wszystkie oferowane przez nas wyroby są bez cukru, bez glutenu, mamy także szeroką ofertę wyrobów wegańskich, a więc bez nabiału, jaj, mleka zwierzęcego. Wprowadziliśmy ostatnio również pozycje ketogeniczne, oraz low carb, specjalnie dla grupy klientów będących na diecie ketogenicznej, a więc eliminującej węglowodany.

Jakich zamienników składników używacie do swoich produktów?

Jako zamiennika cukru używamy erytrolu, który jest bardzo dobrym zamiennikiem cukru dla diabetyków oraz osób nie spożywających cukru – nie podnosi poziomu glukozy we krwi a jego indeks glikemiczny wynosi zero. Poza tym erytrol praktycznie nie podlega procesom metabolicznym, zatem nie przyswajamy z niego kalorii, a praktycznie cała ilość spożytego erytrolu zostaje wydalona z organizmu wraz z moczem.

W takim razie, w czym się Fit Cake specjalizuje i co dobrego można u Was zjeść?

W naszej ofercie posiadamy ponad 130 pozycji: ciast, deserów w słoiczkach, batonów, które produkujemy i wypiekamy codziennie na miejscu, od podstaw, a potem są dostępne w codziennej sprzedaży w naszej witrynie. Oczywiście nie wszystkie jednocześnie – staramy się zmieniać za-



wartość witryny by oferować naszym klientom nowe pozycje i móc ich zawsze czymś zaskoczyć. Fajną opcją są nasze wegańskie batony, Snickers, Fitcat, Oreiro, które można zabrać ze sobą i zjeść jako przekąskę po treningu lub w ciągu dnia.

Hasłem Fit Cake jest "no sugar, no problem". Cukier jest dużym zagrożeniem dla naszego zdrowia. Dodawany jest właściwie do wszystkiego a uzależnia równie mocno jak alkohol.

To temat rzeka. Cukier faktycznie dzisiaj jest wszechobecny. Wystarczy zagłębić się w etykiety kupowanych produktów i niejednokrotnie można być zaskoczonym – cukier w ketchupie, wędlinach, pieczywie, nabiale, mleku roślinnym to norma. Przyswajamy go nieświadomie, bo kto by się spodziewał cukru w ketchupie? W wielu produktach cukier w składzie występuje na miejscu pierwszym, zatem jest go w danym produkcie najczęściej ze wszystkich składników. Wspomniała pani w pytaniu o uzależnieniach – owszem, cukier uzależnia tak samo jak papierosy, alkohol, narkotyki czy każda inna używka. Cukier jest dla organizmu szkodliwy na wielu płaszczyznach – naukowcy odkryli około 60 szkodliwych oddziaływań

na nasz organizm. Cukier to czysty węglowodan, powoduje zakwaszenie organizmu, co prowadzi do osłabienia zębów, kości, włosów a także układu nerwowego. Poza tym cukier wpływa negatywnie na pracę wątroby, powoduje otyłość, nadciśnienie, zawały, zaburzenia pracy układu limfatycznego oraz nerwowego. Zaburzenia pracy trzustki powodują insulinooporność, a to pierwszy krok do cukrzycy. To błędne koło prowadzi do sytuacji, gdy organizm nie jest w stanie się prawidłowo regenerować. Także modne kiedyś powiedzenie "cukier krępi" należy bez żalu odłożyć w niepamięć.

Na szczęście co raz więcej osób wybiera zdrową dietę, choć jeszcze są sceptycy w tej materii. Od czego najlepiej powinni zacząć?

Królem polskich stołów jest sernik, wielu naszych klientów zaczyna wizytę u nas od pytania właśnie o sernik. A mamy ich w ofercie kilka: waniliowy, orzechowy, mango, bounty, oreo, sernik ze słonym karmelem i figami, a także wegański sernik bez sera. Także klientowi, który chciałby spróbować diety bez cukru zdecydowanie poleciłbym sernik!

Dziękuję za rozmowę

tekst: Aneta Dolega/ foto: Alicja Uszyńska





Smaczliwka wdzięczna,
masło bogów,
gruszka aligatora.

Owoc inny niż wszystkie

Kiedy wspominam licealny wyjazd do Francji, zawsze przypomina mi się powitalna kolacja w domu przesympatycznych Francuzów, której zwieńczeniem, obok deski serów, Bordeaux i winogron było awokado pozbawione pestki, z sosem vinegret. Zważywszy na wtedy dość przaśne realia kulinarne w Polsce, awokado znałam raczej z obrazków niż wyrafinowanych dań. Pamiętam jak dziś, jak awokado z tym kwaśno-pikantnym sosem rośło mi w ustach i z jakim wysiłkiem robiłam dobrą minę do złej gry. Na pierwszej kolacji nie wypadało przecież okazać zniesmaczenia. Całe szczęście dorostałam do awokado. Dziś je bardzo lubię, choć niektórzy mawiają, że „smakuje jak mydło”. Ja takie opinie uważam raczej za komplement. Ta neutralność smakowa nadaje mu olbrzymie możliwości kulinarnego komponowania z innymi dodatkami, a osobiście wyczuwam w nim raczej lekko jajeczno-orzechową nutę.

Awokado pochodzi z południowej Ameryki, w Europie zostało rozpowszechnione dopiero od lat 70. XX wieku. Te odmiany, które możemy kupić w sklepach (zwykle „Hass” lub „Fuerte”) to zaledwie „kropla w morzu” – znanych jest bowiem ponad 600 odmian różniących się nieco kształtem, kolorem i smakiem.

Aztekowie nazywali drzewo awokado (tak, owoce awokado rosną na wysokich drzewach) – drzewem Ahuacati, czyli „drzewem z jądrami”. Największym producentem awokado jest Meksyk, choć owoc ten jest także uprawiany w południowo-wschodniej Azji i północno-zachodniej Afryce.

Awokado jest nietypowym owocem, ponieważ składa się głównie z tłuszczów (ponad 15%), przy czym

większość stanowią „dobre” tłuszcze jedno- i wielonienasycone. Zawiera sporo kwasu oleinowego, który wspiera zachowanie prawidłowych proporcji między „dobrym” (HDL) i „złym” (LDL) cholesterolem, zapobiegając miażdżycy. W unikalnych proporcjach zawiera tłuszcze jednonienasycone, wielonienasycone i nasycone, ograniczając ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych.

Awokado jest bardzo dobrym źródłem białka – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, w tym tyrozynę, wspierającą procesy myślowe i koncentrację. Pomaga zapobiegać demencji. Jest obfite w przeciwutleniacze: witaminę C, E, luteinę, beta-karoten, wspierając układ odpornościowy i zmysł wzroku.

„Awokado jest jednym z najbardziej wartościowych produktów żywnościowych, jakie stworzyła natura, szczególnie zalecane osobom z grupy ryzyka chorób układu krążenia, hipercholesterolemią, miażdżycą, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym.

Awokado jest też jednym z niewielu produktów, które zawierają duże ilości jednego z ważniejszych antyoksydantów – glutationu. Glutathion bierze udział, wspólnie z witaminą C w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i ich starzeniem się.

Jest istotnym wsparciem naszej bariery odpornościowej – limfocytów, zwalczających bakterie, wirusy i inne patogeny.

Awokado to także skarbnica potasu (100g owocu zawiera ponad 600 mg) oraz witaminy K, o czym powinny pamiętać osoby przyjmujące przeciwzakrzepowe leki starszej generacji (warfarynę).

Gruszka masłowa, bo tak też kiedyś było nazywane awokado, zawiera także witaminy z grupy B: kwas foliowy, witaminę B6, kwas pantotenowy, biotynę, a także wiele makro- i mikroelementów: wapń, magnez, żelazo, fosfor, mangan, miedź, cynk. Działają one dobroczynnie na włosy i paznokcie, zapobiegając ich łamliwości, wypadaniu i rozdławianiu.

Awokado to moc steroli roślinnych. Beta-sitosterol jest naturalnym steroidem roślinnym, który może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu. Ponadto sterole wykazują wpływ przeciwzapalny, przeciwgorączkowy, przeciwważowy, przeciwzakrzepowy i przeciwnowotworowy. Mogą one być wykorzystywane w zmniejszaniu reakcji zapalnej w chorobach autoimmunologicznych. Mimo, że w 100 gramach awokado znajduje się 10g węglowodanów ogółem, to aż 7 gramów to błonnik pokarmowy. Awokado jest jednym z najbardziej wartościowych produktów żywnościowych, jakie stworzyła natura, szczególnie zalecane osobom z grupy ryzyka chorób układu krążenia, hipercholesterolemią, miażdżycą, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym.

Jak jeść awokado? W Japonii wykorzystywane jest do sushi, w Meksyku do pasty guacamole, a w Brazylii do przygotowywania mlecznego napoju z lodem.

Dojrzały, miękki miąższ awokado jest świetnym zamiennikiem masła i stanowi dobrą bazę do past, może być dodawane do sałatek, na kanapki, do koktajli czy deserów. Ze względu na swój neutralny smak świetnie komponuje się z wyrazistymi w smaku przyprawami. Niestety, awokado, które kupujemy w sklepie jest twarde i zazwyczaj niedojrzałe, dlatego, zanim coś z niego przygotujemy, powinno poleżeć kilka dni w domu w temperaturze pokojowej. By przyspieszyć dojrzewanie, można je zawinąć w papier albo schować do papierowej torby na 2-3 dni.

Awokado należy do owoców, które po pokrojeniu szybko się utleniają i brunatnieją, co obniża walory estetyczne, owoce najlepiej obierać i kroić najlepiej tuż przed spożyciem, a jeśli chcemy ograniczyć brunatnienie, można je skropić sokiem z cytryny lub przechować w pojemniczku w oliwie.

Być może nie wszyscy wiedzą, ale awokado zawiera także toksyczny dla niektórych zwierząt persin, dlatego nie podawajmy tego owocu naszym pupilom.

Przepis na awokado zapiekane z jajkiem (2 porcje)

Składniki:

1 bardzo dojrzałe awokado
2 małe jaja kurze (można wykorzystać także przepiórcze)
Sól, pieprz
1 łyżka szczypiorku

Przygotowanie:

Awokado kroimy na pół, wyciągamy pestkę. Miejsce po pestce delikatnie powiększamy wyciągając część miąższu. Owoce układamy skórą do dołu w naczyniu żaroodpornym. Do zagłębień po pestkach wbijamy po jednym jajku, oprószamy odrobiną soli i pieprzu. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C na 10-15 minut, do momentu aż białko się zetnie.

Przepis na czekoladowy mus z awokado z płatkami migdałowymi (2 porcje)

Składniki:

1 bardzo dojrzałe awokado
3 łyżki prawdziwego kakao
1 łyżeczka ksylitolu/erytrytolu (zamiennik cukru)
2 łyżki napoju roślinnego, np. migdałowego
Szczypta soli morskiej
100g mrożonych malin
1 łyżka płatków migdałowych

Przygotowanie:

Awokado zmiksować z kakao, ksylitolem i napojem migdałowym oraz szczyptą soli. Mus wyłożyć do naczynia, dodać rozmrożone maliny i udekorować płatkami migdałowymi.

autor: Agnieszka Kobalczyk-Rohde



Pomysł na prezent:

Balijska recepta na zdrowie

Zmęczeni, zestresowani, przepracowani... Życie w czasach pandemii nie należy do łatwego. Rzeczywistość, w której przyszło nam egzystować odbija się nie tylko na naszym zdrowiu ale także samopoczuciu. Szukając antidotum na fizyczne zmęczenie i psychiczne wyczerpanie warto sięgnąć po stare i sprawdzone sposoby rodem z dalekiego Wschodu. Azjaci są specjalistami w leczeniu ciała i ducha. Wywodzący się z Bali masaż, jest tego najlepszym przykładem.

W salonie Baliayu, masażyści zadają o naszą kondycję i dobre samopoczucie. Balijscy uważają, że aby osiągnąć całkowity stan rozluźnienia, krew i tlen muszą swobodnie przepływać i tylko wtedy energia również przepływa bez ograniczeń. – Korzenie balijskiego masażu tkwią w starożytności. Łączy w sobie różne techniki czerpiące z tradycji chińskiej i indyjskiej: akupresurę, ajurwedę, refleksologię i aromaterapię – wyjaśnia Piotr Ciuński, właściciel salonu. – Ten rodzaj masażu polega, m.in. na ugniataciu skóry, głaskaniu, rozciąganiu poprzecznym, walcowaniu delikatnymi ruchami każdego mięśnia. Nie jest tak mocny i intensywny jak tajski, ale za to jest bardziej różnorodny.

Działanie masażu balijskiego jest nieocenione. Ma moc regenerowania naszych sił vitalnych, które tracimy na skutek stresu, przepracowania, czy po prostu przemęczenia. Działa kojąco na nasze zmysły, pobudza krążenie krwi i limfy, przeciwdziała bezsenności oraz uodparnia na smutki. Pomaga także w różnych dolegliwościach. – Jest wskazany dla osób uprawiających sport, które często zmagają się z kontuzjami czy bólem będącym następstwem zbyt intensywnych treningów – mówi Piotr Ciuński. – Polecany jest również osobom spędzającym wiele godzin przed komputerem, dla osób z bólami kręgosłupa, w migrenach i innych bólach głowy. To także

dobry lek na chroniczne i ostre dolegliwości oddechowe wywołane astmą lub alergią.

Masaż balijski odbywa się w pozycji leżącej i obejmuje całe ciało: od stóp po sam czubek głowy, a na życzenie klienta masowana jest również twarz. Jednym z jego najważniejszych elementów jest aromaterapia, dlatego zawsze towarzyszą mu olejki eteryczne, np. o zapachu róży, jaśminu czy ylang-ylang. W salonie Baliayu klasyczny masaż można połączyć z innymi zabiegami na ciało, dzięki czemu będziemy nie tylko zrelaksowani i zdrowsi ale również nasza skóra będzie mocno ujędrniona i rozświetlona. – Takim zabiegiem jest np. Wegański Rytuał – prezentuje właściciel salonu. – Składa się z trzech części: szczotkowania skóry, solnego peelingu zakończonego chłodzącym żelem i masażem olejkami. Masażyści używają kosmetyków Arbonne, które są wegańskimi preparatami do skóry ciała i twarzy, nietestowanymi na zwierzętach.

Świetny dla każdego rodzaju skóry, w tym bardzo wrażliwej. Z masażu balijskiego mogą skorzystać wszyscy, w tym osoby starsze, dzieci i kobiety w ciąży. To relaks bez ograniczeń, który warto zafundować sobie albo bliskiej nam osobie, pod postacią Bonu Podarunkowego. To sprawdzony prezent na urodziny, Walentynki, Dzień Mamy, Dzień Babci czy Dziadka, albo jako miły podarunek bez okazji.



tekst: Aneta Dolega / foto: Jarosław Gaszyński

Szczecin, ul. Wielka Odrzańska 30

tel.: + 48 734 927 927 | biuro@baliayu.pl | www.baliayu.pl | /BaliayuSzczecin

NOWE UDOSKONALONE VITARGO®



WEGLOWODANOWY
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW
**NAJEFEKTYWNIJ
PRZYSWAJALNY**

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg
w porównaniu do maltodekstryny + cukry.

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,
UL. STALOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0048 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL



Co zamiast mięsa?

Według danych GUS w 2019 statystyczny Polak zjadł 61kg mięsa (w porównaniu do 62,4 kg rok wstecz). Różnica nieduża, jednak z wyników badań konsumenckich wynika, że szczególnie młode pokolenie najchętniej rezygnuje ze spożycia produktów mięsnych, szukając alternatywy. W badaniu konsumenckim Mintel z 2019 roku aż 38,5 proc. osób wskazało, że w ostatnim roku znacząco ograniczyły jego spożycie, 8,4 proc. w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie było na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej.

Fleksitarianizm (semi-wegetarianizm) dopuszczający okazjonalne spożywanie mięsa to trend globalny i (jak wskazuje wiele badań naukowych) stanowi on obok wegetarianizmu w czystej postaci jeden ze zdrowszych modeli żywieniowych.

Rezygnując lub ograniczając spożycie mięsa musimy wybierać produkty bogate w białko o wysokiej wartości odżywczej, żelazo, cynk i witaminę B12. Do najczęściej stosowanych zamienników białka zwierzęcego należą produkty bazujące na soi. Jej ziarna zawierają 40 proc. białka, w którym występują wszystkie aminokwasy egzogenne (te, których organizm nie potrafi wytworzyć), a do tego ma niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Jest dobrym źródłem steroli roślinnych, lecytyny, witaminy E oraz potencjalnie deficytowych składników: kwasu foliowego, wapnia, żelaza i cynku. Zawiera także beta karoten, selen i antyoksydanty.

Na bazie soi produkuje się mąkę, koncentraty i izolaty, napoje sojowe oraz w wyniku jej fermentacji: sosy sojowe, sufu, natto, miso czy tempeh.

Bardziej tradycyjnym substytutem mięsa, mając na uwadze wartość odżywczą, są także pozostałe strączki: fasola, ciecierzycy i soczewica. Takie potrawy jak humus, pasty czy pasztety na bazie

strączków stają się ważnym elementem menu i co ważne, często trafiają w gusta konsumentów.

Najbardziej sceptycznie do tych produktów podchodzą osoby w wieku 55+, jednak to zrozumiałe, bowiem osobom dojrzałym, o ugruntowanych nawykach i preferencjach żywieniowych trudniej przekonać się do „nowości”.

Prawie co trzeci Polak jest otwarty na spróbowanie roślinnej alternatywy mięsa, którą mogą być roślinne kotlety, burgery, kiełbaski, falafele, czy nuggetsy. Ponad połowa respondentów docenia walory zdrowotne żywności roślinnej, ale jednocześnie oczekuje, że będzie ona co najmniej tak smaczna jak konwencjonalne odpowiedniki. Ma to szczególne znaczenie dla panów. Nie bez znaczenia jest także łatwość i szybkość przygotowania posiłków na bazie produktów roślinnych, poszukujemy więc często zamienników dań obiadowych, takich jak kotlety, czy burgery.

BEZMIĘSNY „BOCZEK”, CZY TO MA SENS?

Pomijając kwestie regulacji prawnych związanych z nazewnictwem „analogów roślinnych mięsa” (czyż nie brzmi to nadto laboratoryjnie?), często zastanawiam się nad zasadnością stosowania

określeń zarezerwowanych choćby w tradycji i mentalności dla dań stricte mięsnych.

Wydawałoby się, że kiełbasa zawsze będzie kiełbasą, smalec – smalcem, a boczek bez udziału mięsa świnki – nie ujrzy światła dziennego. A jednak... Okazuje się, że badania marketingowe produktów roślinnych na świecie, komunikujących jawnie swą wegańskość nie zachęcają klientów do zakupu. Wynika z nich także, że podkreślenie braku mięsa w produkcie stanowiącym jego alternatywę raczej nie jest argumentem dla „mięsożercy”, z którego, bez wątpienia rosnący rynek, chciałby uczynić nowego klienta. W sklepach kategorii asortymentowe z produktami wegańskimi rozszerzają się, widać więc, że w Polsce jest aktualnie zapotrzebowanie na produkty z krzyczącą etykietą „VEGE”. Zostawmy jednak problemy nazewnictwa specjalistom od marketingu.

ANALOGI MIĘSA Z GLUTENU I PROTEIN GRZYBOWYCH

Białko zbóż – gluten powstaje wskutek wymywania go z mąki pszennej. Jest wykorzystywany do produkcji wegańskich „serów”, burgerów, a jako samodzielny składnik tworzy np. seitan (spożywany tradycyjnie w Chinach, Korei, Japonii, Rosji), weatpro, czy komponent produktów wieloskładnikowych, zawierających inne białka roślinne, pochodzące z grochu, łubinu czy wodorostów (meatless, arrum, tivall).

W zależności od rodzaju, technologii produkcji, charakteryzują się one teksturą i smakowością zbliżoną do mięsa. Ciekawą alternatywą jest także białko wytwarzane przez grzyb *Fusarium venenatum*. Ma ono włóknistą strukturę, a po odpowiednim przygotowaniu i aromatyzacji przypomina mięso. Mykoproteina wytwarzana przez ten gatunek grzyba obniża frakcję LDL cholesterolu, podnosi HDL (dobry) cholesterol, obniża poziom glukozy po posiłkach i zwiększa odczuwanie sytości, a do tego jest niskokaloryczna. Jest to więc świetna alternatywa dla diabetyków, osób z otyłością i nadciśnieniem tętniczym.

MIĘSO Z PRÓBÓWKI

Mięso hodowane w sposób komórkowy, bez konieczności uboju zwierząt, to technologia, która niebawem będzie powszechna. Można mieć nadzieję, że w ten sposób produkowane, nie będzie zawierać antybiotyków ani substancji uznawanych za szkodliwe.

Otrzymany w hodowli produkt jest prawdziwym mięsem, tak też smakuje, ale do tego jest wolny od bakterii *E. coli*, *salmonelli* i antybiotyków.

Od kilku lat wiele firm biotechnologicznych pracuje nad mięsem z próbówki. Pomału przestaje to brzmieć jak wizja science-fiction. Pierwszy hamburger wyprodukowany z czystego mięsa powstał w 2013 roku i kosztował 330 tysięcy dolarów. Trzy lata później wyprodukowano klopsika z próbówki za nieco ponad 1 tysiąc dolarów, a w 2017 – kanapkę z kurczakiem i kaczkę w pomarańczach.

Mięso z laboratorium może niebawem trafić do restauracji, a w ciągu kilku lat – do naszych sklepów. Badania sondażowe wskazują, że Polacy będą je chętnie kupować.

ROŚLINNE „MIĘSO” Z RZEPAKU

Polski start-up zamierza podbić świat białkiem z rzepaku. Napiferyn Biotech opracował i udoskonala unikalną technologię pozyskiwania jadalnego białka z rzepaku, a właściwie z biomasy powstałej po wyłoczeniu oleju.

Jeśli wszystko się powiedzie, rzepakowe białko może zastąpić białka sojowe oraz białka mięsa. Białko uzyskuje się w postaci izolatu o wysokiej wartości odżywczej oraz zbilansowanym składzie aminokwasowym. Być może, za 4-5 lat żywność z rzepakowym białkiem będziemy mogli kupić w sklepach.

FLEXI JEST SEXI?

Każdą z osób decydującą się na ograniczenie ilości spożywanego mięsa bądź rezygnującą z niego kierują różne motywy: argumenty zdrowotne, etyczne, ekologiczne, smakowe. Jednak niezależnie od nich, trzeba pamiętać, że zdrowy sposób żywienia wymaga dostarczania wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Żeby jeść zdrowo, nie wystarczy „przestać jeść mięso”, co jest, niestety, powszechnie spotykaną strategią. Pamiętajmy, że każda eliminacja rodzi ryzyko niedoborów żywieniowych i wymaga uzupełnienia składników pokarmowych z innych źródeł, a także celowanej suplementacji (szczególnie w przypadku wegan). Trzeba mieć także na uwadze, że osoby z celiakią, alergią na białka soi, czy też cierpiące na niektóre schorzenia tarczycy nie mogą korzystać z zamienników mięsa na bazie soi czy glutenu pszennego.

WYBÓR PRZYSZŁOŚCI

W globalnej skali, zapotrzebowanie na mięso stale rośnie, szczególnie w krajach rozwijających się. Hodowla zwierząt, a właściwie produkcja zwierzęca (bo trudno to dzisiaj nazwać hodowlą), to jedna z najbardziej obciążających i degradujących środowisko działalności człowieka. Prognozuje się, że w 2050 roku populacja ludzi sięgnie 9,5 miliarda osób, więc zwyczajnie nie stać nas na tradycyjną produkcję mięsa na taką skalę bez postępujących zmian klimatycznych. Warto o tym pomyśleć.

autor: Agnieszka Kobalczyk-Rohde



Estetyczny Alfabet

Nadeszły czasy, w których zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii są na porządku dziennym – niektórzy posługują się nazwami zabiegów i preparatów z ogromną łatwością. Dla wielu osób ten język jednak pozostaje jeszcze językiem obcym. Dziś pomożemy to zmienić. Przedstawiamy Alfabet Estetyczny.



Alliance – nowoczesna endermologia Alliance to jeden z najbardziej relaksujących zabiegów medycyny estetycznej. Możesz kojarzyć go ze specjalnym kombinezonem, który zakłada się do zabiegu. Zabieg wyszczupla, usuwa toksyny z organizmu, poprawia mikrokrążenie, redukuje cellulit i jest też doskonały dla sportowców.

Leferoplastyka – laserowa plastyka powiek to zabieg, który niezwykle odmładza i optycznie otwiera oko. Polega na usunięciu nadmiaru skóry lub tkanki tłuszczowej z górnych powiek. Fenomenalny efekt osiąga się zaledwie... po jednym zabiegu.

Cooltech – najnowsze wydanie kriolipolizy w Klinice Zawodny, czyli – likwidacja zbędnej tkanki tłuszczowej za pomocą ujemnej temperatury. Urządzenie Cooltech pozwala na redukcję boczaków, oponki na brzuchu i innego zbędnego tłuszczu.

Depilacja – laserowa, a właściwie: epilacja, czyli trwałe usuwanie owłosienia. Reprezentują ją w Klinice Zawodny: niezawodny laser Vectus oraz nowoczesny laser Thunder, który pozwala na niemal bezbolesne pozbywanie się włosów.

Endermologia – zabieg, który pokochali nasi pacjenci, zwłaszcza ci, którzy lubią masaż i zabiegi odprężające. Oprócz wspomnianego wcześniej urządzenia Alliance w Klinice Zawodny znajduje się EndermoLab Cellu M6, który pozwala na spotęgowanie odczucia masowania oraz zapewnia wszystkie korzyści wymienione pod literką „A”.

Fala uderzeniowa – Storz Medical wykorzystujący falę uderzeniową to przepis na pozbycie się cellulitu, ale także na redukcję miejscowo zlokalizowanej tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ciała, wygładzenie i poprawę napięcia skóry, a nawet redukcję rozstępów czy łagodzenie bólów mięśni i stawów.

Ginekologia – w Klinice Zawodny posiadamy innowacyjne urządzenia, nowe technologie, i doświadczonych w tym kierunku specjalistów. W ofercie znajduje się, m.in. ginekologiczna technologia HIFU, laser Mona Lisa Touch, a także szereg zabiegów chirurgicznych, plastycznych i iniekcyjnych. Zapraszamy panie w każdym wieku.

HIFU – czyli zogniskowana fala ultradźwiękowa – to technologia, która dla osób dojrzałych sprawdzi się w ujędrnianiu, poprawie napięcia i wygładzeniu zmarszczek, natomiast osoby młodsze mogą uzyskać efekt wyszczuplenia oraz poprawę jakości skóry. Zabieg z wykorzystaniem urządzenia Ultraformer można wykonywać zarówno na twarz, jak i ciało, natomiast urządzenie Scizer używa się do zabiegów modelowania sylwetki.

Infuzja tlenowa – w zabiegu Intraceuticals wykorzystuje się zjawisko infuzji tlenowej, aby wprowadzić substancje aktywne w głąb skóry. Pacjent zyskuje nawilżoną, odświeżoną skórę, wyrównanie jej kolorytu, rozjaśnienie, spłycenie drobnych zmarszczek i piękny, naturalny blask.

Juvederm – to numer 1 wśród wypełniaczy. To kwas hialuronowy, który dodaje objętości różnym częścią twarzy – od brody, przez usta i policzki, aż po... zmarszczki na czole. Jest to najwyższej klasy wypełniacz medyczny. Wielu naszym pacjentom pozwolił na cieszenie się subtelnymi i naturalnymi efektami.

Karboskyterapia – czyli podskórne podanie medycznego dwutlenku węgla – efekty tego zabiegu są niezwykle, a seria zabiegów pomoże skutecznie: uporać się z cellulitem, zwalczyć problem z obrzękami nóg, zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej, poprawić mikrokrążenie, zagaścić skórę, a nawet przysłużyć się w terapii łysienia i wypadających włosów. Klinika Zawodny wykonuje ten zabieg już od ponad dwudziestu lat.

Lasery – laseroterapia zajmuje szczególne miejsce w naszej Klinice – posiadamy szeroki wybór laserów, a także bardzo długie doświadczenie w pracy z nimi. Posiadamy zarówno lasery CO2, frakcyjne, ablacyjne, nieablacyjne, jak i pikosekundowe. Lasery używane są najczęściej w zabiegach odmładzających, wyrównywaniu struktury skóry, terapii blizn i rozstępów, terapiach skóry naczyniowej, rumieni, przebarwień, a także usuwania tatuaży i makijażu permanentnego.

Łydki – jako jeden z nielicznych gabinetów wykonujemy iniekcję toksyny botulinowej na obszar łydek. Osoby, którym przeszkadza mocno rozbudowana tkanka mięśniowa w tej okolicy, mogą rozwiązać swój problem z pomocą Botoxu oraz doświadczenia naszych lekarzy.

Mezoterapia – to doskonały zabieg nawilżający i odżywiający skórę, poprawiający jej kondycję i jakość. Zabieg mezoterapii służy wielu osobom w terapii przebarwień, blizn, rozstępów, wypadania włosów, pomaga również w poprawie napięcia skóry, zwęża pory i poprawia mikrokrążenie.

Nici liftingujące – to zabieg wielu możliwości. Nici mogą nie tylko pomóc w odmłodzeniu poprzez lifting twarzy, ale także skorygować nos, zredukować podwójny podbródek i tak zwane „chomiczki”. Pacjent uzyskuje spektakularny efekt już po jednym zabiegu.

Onda – mikrofale Coolwaves zdobyły zaufanie setek tysięcy pacjentów na całym świecie, zaś urządzenie je wykorzystujące – Onda – zostało obsypane wieloma nagrodami. Zabieg ten służy przede wszystkim do redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej, ale także poprawia jakość skóry oraz pomaga w problemie cellulitu.

Pikosekunda – Cynosure PicoSure oraz Cutera Enlighten to dwa najnowocześniejsze lasery pikosekundowe, których przełomowa technologia pozwala na pracę nie wywołującą efektu termicznego na powierzchni skóry – krótki czas trwania impulsu, mierzonego właśnie w pikosekundzie, umożliwia szybką regenerację, i wysoką skuteczność przy zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa.

Regenera Activa – to sposób na leczenie łysienia androgenowego. Specjalista wykonuje przeszczep komórek w miejsca, gdzie włosy się przeczadają lub wypadają. To doskonała kuracja dla osób zmagających się z łysieniem lub cienkimi włosami.

Schwarzy – jak ... Arnold Schwarzenegger. Nazwę tę przywodzącą na myśl znanego kulturystę nosi urządzenie służące do stymulacji tkanki mięśniowej. Dzięki wykorzystywanej przez Schwarzy autorskiej technologii FMS podczas pół godzinnego zabiegu mięśnie wykonują od 20 000 aż do 60 000 skurczy, a jednocześnie doprowadza do lipolizy komórek tłuszczowych.

Toksyna Botulinowa – znana bardziej jako botox. Toksyna botulinowa ma szerokie zastosowanie w medycynie estetycznej - za pomocą tej substancji wykonuje się korektę zmarszczek, lecz się bruksizm, napięciowe i migrenowe bóle głowy, zęza, a także - jak zostało wspomniane wcześniej - modeluje się nią łydki.

Urologia – nowoczesne technologie w naszej Klinice dotyczą także zabiegów urologicznych. Wykorzystanie laserów w leczeniu problemów urologicznych pozwala między innymi na szybszą regenerację. Oprócz tego stosujemy w Klinice Zawodny również tradycyjne metody - zarówno jedne, jak i drugie dobierane są indywidualnie po konsultacji ze specjalistą.

Wampirzy Lifting – zabieg, którego potoczna nazwa może budzić obawy, faktycznie budzi... zachwyt u pacjentów, którzy go wykonali. Wampirzy lifting to nic innego, jak mezoterapia tylko z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowe PRP, czyli substancji uzyskanej z krwi pacjenta, bogatej w komórki macierzyste.

Vital Injector 2 – to system do wieloigłowej mezoterapii próżniowej. Od mezoterapii igłowej różni się tym, że nie wykonuje się jej pojedynczą igłą, ale urządzeniem nazywanym pistoletem do mezoterapii. Multi-igły wprowadzają substancje aktywne do skóry równomiernie na całym obszarze zabiegowym.

Zaffiro – skuteczne ujędrnienie i odmłodzenie skóry umożliwi także zabieg Zaffiro. To urządzenie wykorzystuje technologię światła podczerwonego (IR) do podgrzewania skóry i uzyskiwania efektu kurczenia się włókien kolagenowych. Termolifting Zaffiro pozwala na wygładzenie zmarszczek i wyszczuplenie owalu twarzy z długotrwałym i natychmiastowym efektem.



dr n. med.
Piotr Zawodny



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Sukces jest miarą Twojej determinacji

Współczesna medycyna komercyjna przeszła w ostatnich latach ogromną transformację. Wiadomo, pandemia miała też w tym swój udział, ale proces zmian tak naprawdę jest naturalną reakcją dojrzałego rynku. Był taki moment iż kliniki otwierały się bardzo dynamicznie i każda z nich miała wystarczającą ilość pacjentów, ale tylko do momentu...

Świadomość prywatnych gabinetów i klinik stale wzrasta, a wraz z nią presja wywierana przez rosnącą w siłę konkurencję oraz stale zmieniające się trendy rynkowe dotyczące zarządzania, marketingu, wizerunku na zewnątrz i wewnątrz organizacji. Mnóstwo, wydawałoby się, prozaicznych dylematów, takich jak problemy z rekrutacją personelu, brak pomysłów na odświeżenie komunikacji marketingowej, potrafią zarwać niejedną godzinę w nocy. A kto z nas lubi chodzić niewyspany?

Czy istnieje złoty środek między ciągłym rozwojem i podążaniem za trendami i wiążącymi się z tym inwestycjami? Środek, który pozwoli przywrócić spokojny sen właścicielom gabinetów oraz już bardziej na poważnie i trwale wnieść nowy standard jakości zarządzania i marketingu w komercyjnym gabinecie medycznym?

Na rynek szczeciński i trójmiejski wchodzi zupełnie nowa usługa dedykowana komercyjnym gabinetom, klinikom, indywidualnym specjalistycznym praktykom lekarskim a nawet start up'om. To nowoczesna platforma edukacyjna i przede wszystkim operacyjna, dedykowana WŁAŚNIE DLA TEGO TYPU BIZNESÓW.

BUSINESS LABORATORY OF AESTHETIC MEDICINE – to kompleksowy program dla placówek chirurgii plastycznej, medycyny estetycznej, stomatologicznej, ortopedycznej i wielu innych komercyjnych placówek medycznych. To rozwiązania, które łączą dwa światy: nowoczesne narzędzia sprzedażowe/zarządcze/marketingowe ze specyfiką komercyjnej medycyny i takimi jej aspektami jak oczekiwania pacjentów, spadek motywacji personelu czy też utrzymanie pacjentów. Na przykład: jednym z niepokojących trendów, nad którymi pilnie należy się pochylić jest strategia pod tytułem „cena zabiegów” - nie powinna być ona narzędziem marketingowym w tego typu placówkach.

Możemy pochwalić się, że odnosimy 98% skuteczność na poziomie bardzo dobrym przy zastosowaniu naszej strategii 4roomsmethod u klientów, którzy już nam zaufali.

Dlaczego Wy? Jak to się stało, że pracujecie razem?

Magdalena Wójcik (MW): Nie jest tajemnicą, że znamy się już od dłuższego czasu, od początku chciałam tworzyć lokalne oddziały przy współudziale osób, które są ekspertami na danym rynku. Wiem, jak dużą wartością jest możliwość rozmowy offline, pomimo dostępnych narzędzi informatycznych – nie wszystko jesteśmy w stanie przenieść do spotkań online. Na co dzień bowiem funkcjonuję w Warszawie. Wielokrotnie siłą jest to, czego nie widać

i nie słysząc na pierwszy rzut oka. Naszą ideą są trwałe i mierzalne zmiany w klinikach, które obejmują wszystkie obszary biznesu, już dawno przestałam wierzyć, że jednorazowe szkolenia np. pracowników recepcji mogą przynieść TRWAŁE ZMIANY W KLINICE. To tak jakby przyszła pacjentka, która dzięki użyciu 1 ml kwasu hialuronowego mogła wyjść z nowym nosem, ustami, wolumetrią i redukcją przebarwień. Wszyscy wiemy, że jest to niemożliwe. PROGRAM BLAM i 4roomsmethod to lata doświadczeń, WIEDZA poparta doświadczeniem i przede wszystkim sukcesami klientów! Przygotowywałam się do wejścia na rynek północny w imię starej zasady – poprosz wszechświat o pomoc i przyniesie rozwiązanie. I przyniósł: Ninę ze swoim entuzjazmem, profesjonalizmem, wiarygodnością i sercem do pracy.

Nina Manduk (NM): Pracując na rynku szczecińskim, znając go bardzo dobrze, zauważyłam, jak wiele placówek zaczyna odczuwać potrzebę nowego spojrzenia na marketing, jak częste są problemy w zarządzaniu pracownikami, rynek jest coraz bardziej nasycony i o sukcesach będą decydować te małe „wyróżniki” – wszak: małe zmiany czynią duże rzeczy. Obserwowałam działania Magdy i BLAM na terenie pozostałej części kraju, wiedziałam, że to co robi ma sens, przynosi spektakularne rezultaty i jest rozwiązaniem bardzo potrzebnym w NOWYCH CZASACH. Znam lokalny rynek, mam blisko 16 lat doświadczenia w turystyce medycznej, jestem skuteczna... zatem powstał #perfekcyjnyduet. Haha... a tak naprawdę to stoi za nami dużo większy zespół, graficy, opiekunowie klienta, dział PR, dedykowana opieka prawna i rachunkowa dla naszych klientów, najlepsi fotografowie itd. Tworzymy NAPRAWDĘ najbardziej nowoczesną platformę biznesu dla komercyjnych placówek medycznych.

Jak działamy:



1. Kontakt



2. Klauzula poufności



3. Oferta



4. Akceptacja



5. Umowa współpracy



6. Zaliczka



7. DZIAŁAMY

Wspominaliście o metodzie którą pracujecie. Na czym ona polega?

MW i NM: Tak, jest to 4roomsmethod, rozwiązanie, które kompleksowo, w 360 stopniach diagnozuje zgłaszającą się do nas klinikę. To przejście przez 4 obszary, które stanowią DNA każdego biznesu:

- organizacja,
- narzędzia sprzedażowe,
- narzędzia przynależności,
- rozwój i marketing.

Ok. Brzmi to ciekawie... a jak wygląda w praktyce? Przyjeżdżacie i szkolicie?

MW: I tak i nie. Tworząc BLAM, analizowałam i sprawdzałam przez ostatnie 1,5 roku, który model współpracy jest najbardziej skuteczny dla naszych klientów. Teraz już jestem pewna, że satysfakcja jest wówczas, kiedy następuje oczekiwana zmiana i jest ona mierzalna, najczęściej miarą jest wzrost przychodów lub nauka kultury feedbacku, a co za tym idzie lepsza organizacja zespołu.

NM: Tak, i właśnie dzięki temu, że działamy z użyciem opracowanych przez nas narzędzi i przede wszystkim, że dysponujemy absolutnie wszystkimi zasobami, które są potrzebne klinikom, możemy być ciekawym partnerem dla:

- małych podmiotów medycznych,
- start-upów medycznych,
- wiele - specjalizacyjnych oddziałów/klinik.

Nasze bogate doświadczenie w zarządzaniu, znajomość rynku medycznego od strony uczestnika tego rynku jak również eksperta sektora – daje profesjonalny i innowacyjny program dedykowany dla naszych potencjalnych klientów. Prawdę mówiąc, nie mogę się już doczekać, kiedy efekty pierwszych szczecińskich placówek, które podjęły z nami współpracę, będą żywym przykładem trwałego sukcesu na rynku.

MW: Nie padło jeszcze jedno bardzo ważne słowo – klauzula poufności rozmów i przekazywanych informacji. Naszą gwarancją dyskrecji jest specjalny dokument, który zobowiązuje obie strony do 100% dyskrecji. Zaufanie to podstawa sukcesu naszych klientów. Muszą czuć się w 100 % bezpiecznie, abyśmy mogli dopasować odpowiednie narzędzia.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na naszą stronę holistixconsulting.com, gdzie w odpowiedniej zakładce – znajdują się wszystkie niezbędne informacje.

MW i NM: Jesteśmy szalenie ciekawe jak rynek północny nas przyjmie, wiemy jedno – SUKCES JEST MIARĄ TWOJEJ DETERMINACJI i w to wierzymy.

ZADANIEM BLAM jest:

- szybka i skuteczna diagnostyka najbardziej istotnych wyzwań w klinice (celowo unikamy słowa „problem” – wyzwanie mobilizuje do zmiany, a problemy nas przytłaczają),
- dopasowanie odpowiednich narzędzi sprzedażowych/marketingowych/zarządczych,
- kilkuetapowe wdrożenie wybranych i zaakceptowanych rozwiązań przez klinikę,
- monitoring efektów i ... radość z sukcesów.

Nina Manduk-Czyżyk,

od 16 lat działająca na rynku europejskiej turystyki medycznej pod marką MediConsult. Od 2005 roku współpracuje z najbardziej prestiżowymi placówkami medycznymi w regionie organizując wysokiej jakości zabiegi chirurgii plastycznej, ortopedyczne, leczenie stomatologiczne w specjalistycznych klinikach w Szczecinie dla pacjentów z zagranicy.

Od pierwszej konsultacji przez leczenie i rekonwalescencję, zapewnia pełne doradztwo w zakresie organizacji leczenia i pobytu pacjenta, transportu, opieki pooperacyjnej. Ekspert w zakresie obsługi pacjenta i wsparcia pracy jednostki medycznej w zakresie profesjonalnej obsługi pacjenta zagranicznego.

Na przestrzeni lat zajmuje się również optymalizacją pracy placówek działających w medycynie komercyjnej. Od stworzenia planu szerokich działań marketingowych, poprzez organizację pracy i szkolenie personelu do przygotowania kliniki do profesjonalnej obsługi pacjenta.

Czynnie promuje region Pomorza Zachodniego pracując na jego rozpoznawalność jako wysokiej jakości marki turystyki medycznej i najlepszego miejsca destynacji dla pacjentów zagranicznych. Pomysłodawczyni i autorka I konferencji turystyki medycznej i medycyny komercyjnej w Szczecinie, przewodnicząca klastra medycznego Mediklaster, członkini prestiżowego klubu Szczecin Business Ladies.



Magdalena Wójcik,

Międzynarodowy manager i wykładowca z ponad 20 letnim doświadczeniem w sprzedaży. Absolwentka Bankowości i Finansów. Ponad 15 letnie doświadczenie w sektorze bankowym. Absolwentka studiów MBA we Francuskim Instytucie Zarządzania oraz prestiżowego programu Leadership w Harvard Business Review. Przewodzi autorską serię szkoleń i warsztatów biznesowych m.in. dla branży medycznej. Autorka projektu „LABORATORIUM BIZNESU MEDYCYNY ESTETYCZNEJ” w którym kompleksowo

szkoli placówki, managerów oraz zespoły z procesów usprawniających najważniejsze obszary organizacji jak: zarządzanie, motywacja zespołów, sprzedaż kosmetyków, prawidłowa wycena usług, komunikacja z pacjentem. Z sukcesem wprowadzała na polski rynek prestiżowe, światowe marki kosmetyczne. Dyrektor Generalna marki Neauvia oraz Międzynarodowy Dyrektor Neauvia Cosmeceuticals w latach 2014-2019. Certyfikowany międzynarodowy speaker Brian Tracy International, absolwent warsztatów u amerykańskiego lidera coachów businessowych Tonnego Robinsa w Chicago. Współautor #4roomsmethod – holistycznego modelu zarządzania sobą i biznesem. CEO Holistix Consulting -platformy nowoczesnych rozwiązań biznesowych dla sektora medycznego, fashion i marek luksusowych





Komfortowo i tak blisko

TowjątkowemiejscetużpodrugiejstronieOdry. PięknypałaczXIXwiekuzewspaniałym trzy hektarowym parkiem. Miejsce świetnie skomunikowane ze Szczecinem – zarówno drogowo, jak i kolejowo (tylko 20 minut jazdy pociągiem). To dom dla tych, którzy chcą w spokoju i bardzo dobrych warunkach przeżyć jesień życia.

Dom Seniora Bonum Domum Biesendahlshof w wiosce Casekow mieści się w zbudowanym w 1894 roku dworze należącym niegdyś do rodziny Krupp von Bohlen und Halbach - założycieli jednej z największych grup metalurgicznych na świecie (aktualnie Thyssen Krupp AG). Pałac, zbudowany w stylu neo-barokowym, po transformacji gospodarczej na terenach dawnej NRD został wiernie odrestaurowany. Otacza go wspaniały i ogromny 3-hektarowy park. Pałac położony z dala od wielkich miast zapewnia spokój, wypoczynek i bezpośredni kontakt z naturą. Jednocześnie jest znakomicie skomunikowany – zarówno drogowo (10 km do autostrady Berlin – Szczecin) oraz kolejowo - dojazd bezpośrednio pociągiem ze Szczecina trwa tylko 20 minut, (cena biletu – około 5 euro) co w czasach wszechobecnych korków w stolicy Pomorza Zachodniego oraz okolicznych drogach jest sporym ułatwieniem. Dom Seniora Bonum Domum Biesendahlshof jest całkowicie dostosowany do potrzeb osób w różnym wieku. Również tych, które mają kłopoty z poruszaniem się. Jest wyposażony w zewnętrzną windę dzięki której można dostać się do budynku bezpośrednio z ogrodu. Pomieszczenia wewnętrzne zachowały swój klasyczny charakter. Ale

jednocześnie nie stwarzają barier architektonicznych. W domu znajduje się sala bankietowa, będąca jednocześnie jadalnią, ogród zimowy oraz sale relaksacyjno-rehabilitacyjne.

Remont budynku zakończył się w 2020 roku. Od tamtej pory trwa nabór pensjonariuszy. Na razie mamy podpisanych kilka umów. Ale czas jest specyficzny – pandemia. Chcielibyśmy, żeby z naszej oferty skorzystali także seniorzy z Polski, nie tylko z Niemiec. Wszystko jest przygotowane na ich pobyt. Personel, zwłaszcza medyczny, jest także polskojęzyczny. Naszym mieszkańcom zapewniamy usługi opiekuńcze profesjonalnych pielęgniarek, rehabilitantów oraz wizyty u lekarza – mówi Joanna Martis, współwłaścicielka oraz dyrektor zarządzający Bonum Domum Biesendahlshof.

Koszty wynajmu pokoju są porównywalne z tymi w Polsce. Tylko, że Bonum Domum proponuje atrakcyjną ofertę pobytu. Np. własna kuchnia oferuje domowe posiłki przygotowywane nie tylko według zalecanych diet, ale również indywidualnych preferencji mieszkańców.

Naszym pensjonariuszom oferujemy pięć posiłków dziennie. Zapewniamy dobre jedzenie i miłą obsługę. Posiłki są wliczone w cenę wynajmu pokoju. W tą cenę wliczone jest także całkowite sprzątanie pokoju, raz w tygodniu oraz opłaty za media. Ale pensjonariusz może także zrezygnować z pewnych oferowanych usług np. z posiłków, bo ktoś z rodziny będzie je codziennie przywozić lub z prania odzieży, które jest także w cenie, a również zostanie zapewnione z zewnątrz. W takich przypadkach odliczamy to od ceny. Na początku ustalamy w umowie jakie usługi zostaną w niej zapisane. Naszym pensjonariuszom oferujemy w pełni wyposażone pokoje 1 i 2 osobowe oraz apartamenty z aneksem kuchennym. Wszystkie pokoje codziennie wyposażone są w łazienkę - wannę i toaletę, telefon i telewizor. Seniorzy mają możliwość indywidualnego zaprojektowania pokoi swoimi ulubionymi prywatnymi meblami. Na każdym piętrze są tzw. pokoje wspólne w których pensjonariusze mogą się spotykać np. wypić kawę, wspólnie pooglądać telewizję, porozmawiać, zagrać w gry towarzyskie – dodaje dyrektor Joanna Martis.

Bonum Domum oferuje także usługę tzw. krótkoterminowej opieki. Mogą z niej skorzystać osoby, którymi nie może się zajmować np. rodzina z powodu jakiegoś wyjazdu lub gdy ktoś wychodzi ze szpitala i nie jest w pełni sprawny, a wymaga opieki oraz rehabilitacji. Ta krótkoterminowa opieka może trwać tydzień, 10 dni,

ale nie dłużej niż trzy miesiące. Kolejny atut Bonum Domum, to możliwość utrzymywania w nim przez mieszkańców ich małych ulubieńców – psów, kotów, rybek, ptaków itp.

Można je ze sobą zabrać. Opieką nad nimi np. wyprowadzaniem, zapewnieniem żywności zajmuje się już jednak sam pensjonariusz. W ogrodzie wyznaczone jest miejsce dla tych, którzy np. chcieliby hodować króliki. Przygotowaliśmy także nieduże warzywniki na których nasi pensjonariusze mogą uprawiać warzywa, zioła, czy też owoce – mówi dyrektor Joanna Martis.

Bonum Domum zapewnia atrakcyjne spędzanie wolnego czasu. W ofercie znajdują się m.in. uroczystości i tańce na świeżym powietrzu, kuligi zimą, warsztaty teatralne i artystyczne, przedstawienia teatralne w Palais, koncerty w Filharmonii Szczecińskiej i Operze na Zamku, pola golfowe i kursy jeździeckie dla początkujących oraz nordic walking

Część propozycji jest dodatkowo płatnych np. za bilety do teatru lub filharmonii mieszkańcy muszą sami zapłacić. Natomiast cześć sami zapewniamy. Takie, które możemy zorganizować na miejscu np. kuligi – wyjaśnia dyrektor Joanna Martis

Dom Seniora Bonum Domum Biesendahlshof, to profesjonalizm, rzetelność, życzliwość personelu oraz wysoki standard pobytu.



16306 Casekow OT Biesendahlshof,
Hofstr. 9, Brandenburg - Deutschland,
www.biesendahlshof.eu
empfang@biesendahlshof
Tel. 03333/630008, 033331/630009

Mobil: 015779348185



Syndrom chronicznego zmęczenia

– co trzeba wiedzieć?

Syndrom chronicznego zmęczenia uznawany jest za jedną z chorób cywilizacyjnych. Charakterystycznym jego objawem jest bardzo silne zmęczenie, które wydaje się nieadekwatne do ogólnego stanu zdrowia. Syndrom, jeśli jest nieleczony, może poważnie utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Nie wiadomo, ile osób w Polsce cierpi na syndrom lub zespół chronicznego zmęczenia (ang. chronic fatigue syndrome – CFS). W innych krajach podawane są dane szacunkowe – np. w Wielkiej Brytanii jest ok. 250 tys. chorych, a w Stanach Zjednoczonych może być ich od 800 tys. do 2,5 miliona. Około 80 proc. przypadków syndromu przewlekłego zmęczenia stwierdzano u kobiet, ale choroba może występować u każdego, bez względu na płeć i wiek – także u dzieci.

Warto przy tym wyjaśnić, dlaczego w tym przypadku mówimy o syndromie lub zespole, a nie o chorobie. Zespół chorobowy to sytuacja, kiedy występuje wspólna i stosunkowo stała konstelacja objawów, ale ich przyczyna może być rozmaita. W chorobie natomiast możliwe jest określenie jednej przyczyny, a objawy choroby i jej skutki mogą być takie same u różnych chorych. W przypadku chronicznego zmęczenia mówi się raczej o syndromie bądź zespole objawów niż o chorobie.

OBJAWY SYNDROMU CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA

Najczęściej stosowane do dziś kryteria rozpoznawania syndromu przewlekłego zmęczenia opracował w 1994 roku wraz ze

swoim zespołem Keiji Fukuda – amerykański lekarz, później zastępca dyrektora generalnego Światowej Organizacji Zdrowia ds. zdrowia, bezpieczeństwa i środowiska.

– Zespół przewlekłego zmęczenia nie jest „zwykłym”, nawet ciężkim zmęczeniem. Jest to sytuacja, w której chory z powodu niesłuchanego zmęczenia ma problem z najprostszymi czynnościami żywioowymi i społecznymi. Kiedy je wykonuje, ma uczucie, jakby wyciekała z niego ostatnia kropla energii – wyjaśnia dr med. Andrzej Lasota z firmy Phytomedica.

Według kryteriów Fukudy, najważniejsze jest pojawienie się uczucia zmęczenia trwającego lub nawracającego co najmniej od pół roku. To uczucie nie mija mimo odpoczynku i jest tak silne, że może wpływać na rozmaite aspekty życia osoby chorej, w tym na możliwość wykonywania pracy. Jednak zmęczenie może być również objawem wielu innych chorób, dlatego przed postawieniem diagnozy, bardzo ważne jest wykluczenie obecności innego schorzenia.

Poza tym, aby stwierdzić zespół przewlekłego zmęczenia, dodatkowo muszą występować co najmniej cztery z objawów dodat-

kowych, takich jak m.in. ból gardła, powiększone węzły chłonne, bóle mięśniowe i stawowe, zaburzenia pamięci i koncentracji, nadmierna senność lub bezsenność.

To, co wydaje się charakterystyczne dla tej choroby, to że zmęczenie może się nasilić wraz z aktywnością fizyczną lub umysłową, ale nie poprawia się wraz z odpoczynkiem. Ma to też związek ze współwystępującymi zaburzeniami snu. Po nocnym wypoczynku chorzy często budzą się niewyspani, z poczuciem, że są niemal tak samo zmęczeni, jak przed położeniem się do łóżka. Z kolei długotrwałe problemy ze snem mogą zwiększać ryzyko złego samopoczucia, a w konsekwencji także depresji. Dlatego istnieje prawdopodobieństwo, że u osób z zespołem chronicznego zmęczenia zaburzenia nastroju mogą być konsekwencją innych objawów (w tym zaburzeń snu), a nie objawem wprost wynikającym z choroby.

Wśród innych objawów wymieniane są m.in. problemy z pamięcią i koncentracją, a także poczucie niepokoju oraz napięcia. Dość częste są także bóle mięśniowo-stawowe, osłabienie mięśni, bóle głowy, a nawet podwyższona temperatura.

W zaawansowanym stadium choroby wystąpić mogą zaburzenia postrzegania. Chory może mieć kłopoty ze zrozumieniem niektórych zdań, z trudem przyswajając nowe wiadomości i być spowolniony psychoruchowo.

CO WYWOŁUJE CFS?

Dotychczas przyczyny zespołu chronicznego zmęczenia nie zostały jednoznacznie ustalone. Z badań i obserwacji wynika jednak, że przyczyny choroby mogą mieć związek zarówno z zaburzeniami immunologicznymi (a więc z osłabieniem odporności), jak i z zakażeniami infekcyjnymi. Niektóre osoby bezpośrednio przed wystąpieniem CFS przechodziły infekcje przypominające gripę. Następnie, pomimo że choroba infekcyjna została pokonana, zmęczenie nie ustąpiło, po czym dołączyły kolejne objawy.

– Jeśli chodzi o infekcję wirusową, to bierze się pod uwagę zakażenie wirusem Epsein-Barr (EBV) oraz innych wirusów z tej samej grupy. Wszystkie herpes-wirusy mogą uszkadzać układ odporności – mówi dr Andrzej Lasota. – Niektóre badania wskazują na zaburzenia metabolizmu kwasu mlekowego w mięśniach oraz obecność RNA enterowirusa w mięśniach, jak również na niedobór składników odżywczych. Istnieje też teoria, według której objawy zespołu chronicznego zmęczenia są efektem zaburzeń w wydzielaniu jednego z hormonów produkowanych przez nadnercza – dodaje.

Zauważono również, że syndrom przewlekłego zmęczenia częściej pojawia się w niektórych grupach zawodowych (np. u nauczycieli i lekarzy), w tym u osób żyjących w dużym stresie i pośpiechu. Dlatego poszukując możliwych przyczyn choroby, zaczęto wiązać je także z trybem życia prowadzonym przed wystąpieniem objawów CFS oraz z czynnikami psychologicznymi. Na przykład jedną z sytuacji żywiowych, która czasem wyzwała syndrom przewlekłego zmęczenia jest przejście na emeryturę, a więc zamiana intensywniej aktywności zawodowej na znacznie spokojniejszy sposób funkcjonowania.

Niektórzy eksperci doszli do wniosku, że zespół przewlekłego zmęczenia może być wywołany nie przez pojedyncze czynniki, ale przez ich kombinację, która obejmuje jednocześnie infekcje wirusowe, zaburzenia równowagi hormonalnej oraz problemy z układem odpornościowym. Do tego dodać należy czynniki związane ze stresem, szybkim tempem życia, długotrwałym funkcjonowaniem pod presją, a także niewłaściwe odżywianie. Możliwe, że dopiero nałożenie się na siebie wielu spośród tych czynników daje efekt w postaci syndromu przewlekłego zmęczenia.

CO MOŻE POMÓC?

Niestety, rozpoznanie zespołu chronicznego zmęczenia jest bardzo trudne. Nie istnieją badania, które pozwalałyby jednoznacznie ustalić tę właśnie chorobę. Dlatego najważniejsze w procesie ustalenia diagnozy jest wyeliminowanie wszelkich innych możliwości.

W związku z tym lekarz powinien przeprowadzić z pacjentem szczegółowy wywiad, aby wykluczyć występowanie wszelkich innych chorób przejawiających się zmęczeniem. A jest ich wiele – m.in. anemia, cukrzyca, choroby nerek, płuc oraz serca. Zmęczenie jest też charakterystyczne dla chorób nowotworowych, boreliozy, a nawet dla zakażenia wirusem HIV. Wykluczyć należy także zaburzenia natury psychicznej, np. zmęczenie może być jednym z objawów depresji.

Warto także zauważyć, że istnieje duża zbieżność w objawach związanych ze zmęczeniem i złą jakością snu zarówno w odniesieniu do zespołu przewlekłego zmęczenia, jak i fibromialgii – choroby objawiającej się m.in. bólami mięśni. Co gorsza, ani CFS, ani fibromialgia nie są obecnie możliwe do zdiagnozowania na podstawie wyników badań krwi ani innych badań obrazowych, a więc w obydwu przypadkach diagnozuje się je na podstawie wykluczenia innych chorób.

– Objawy CFS mogą być takie same, jak objawy przewlekłego zmęczenia w przebiegu fibromialgii – potwierdza dr med. Andrzej Lasota. – W obydwu przypadkach mogą być one jednak łagodzone w taki sam sposób, np. poprzez stosowanie suplementów diety takich jak Myalgan. Spożycie Myalganu może okazać się korzystne w wielu przypadkach CFS, zwłaszcza w tych, gdy u podłoża przewlekłego zmęczenia leży niedobór wartościowego snu – dodaje.

Inne środki, które można wziąć pod uwagę w diecie osoby dotkniętej syndromem przewlekłego zmęczenia to suplementy poprawiające odporność immunologiczną organizmu. Np. Immunina Plus zawiera ekstrakt ze spiruliny (rodzaj sinic), który aktywuje układ odpornościowy. Niestety, takiego składnika raczej nie znajdziemy w zwykłym sklepie spożywczym, więc suplement z apteki nie ma w tym przypadku alternatywy.

Zespół chronicznego zmęczenia leczy się objawowo. Lekarz uzależnia więc leczenie od symptomów, jakie towarzyszą chorobie. W leczeniu stosuje się m.in. witaminę C (także podawaną dożylnie), kwas foliowy, witaminę B12, magnez, cynk, L-tryptofanem czy L-karnitynę. Stosowane są także antydepresanty. Bardzo często istotnym elementem leczenia syndromu przewlekłego zmęczenia jest psychoterapia – najlepiej, jeśli jest ona łączona z farmakoterapią.

Syndrom przewlekłego zmęczenia to choroba tajemnicza, ale coraz częściej dostrzegana przez środowiska medyczne. Aby podkreślić rangę tego problemu, Światowa Organizacja Zdrowia uznała dzień 12 maja Światowym Dniem Zespołu Chronicznego Zmęczenia. Dzięki tego typu inicjatywom, więcej osób może dowiedzieć się o chorobie, a także zwrócić uwagę na to, w jaki sposób można jej zapobiegać.

Wiele wskazuje na to, że syndrom chronicznego zmęczenia ma związek ze sposobem w jaki funkcjonujemy na co dzień. Dbałość o równowagę pomiędzy pracą a wypoczynkiem, codzienna aktywność ruchowa oraz stosowanie zdrowej diety, mogą stanowić sposoby, które pozwolą nam zmniejszyć ryzyko wystąpienia CFS w przyszłości. Niestety, gdy choroba już się pojawi, leczenie trwa zwykle długo, choć przy odpowiednim leczeniu, objawy można znacznie złagodzić, a czasem nawet całkowicie wyeliminować.

autor: Artur Ratyński



Byle do 105 urodzin...

Analiza wykonana przez włosko-amerykański zespół demografów wskazuje na to, że po osiągnięciu pewnego wieku ryzyko śmierci przestaje rosnąć. A to oznacza, że prawdopodobnie nie osiągnęliśmy jeszcze – jako ludzkość – górnego limitu długości życia, albo że takowego nie ma.

Wraz z każdymi kolejnymi urodzinami ryzyko naszej śmierci rośnie. W wieku pięćdziesięciu lat jesteśmy trzykrotnie bardziej zagrożeni niedożyciem kolejnych urodzin niż tuż po trzydziestce. A później „licznik ryzyka” tylko coraz bardziej przyspiesza: od sześćdziesiątych urodzin co kolejne osiem lat ryzyko śmierci w ciągu następnego roku podwaja się. Osoby świętujące setne urodziny mają tylko sześćdziesiąt procent szans na to, że przeżyją kolejny rok.

Okazuje się jednak, że ta przerażająca tendencja kiedyś się wyhamowuje, a granicznym wiekiem, po którym ryzyko nieprzeżycia kolejnych dwunastu miesięcy nie wzrasta, jest 105 lat.

Uczeni z Uniwersytetu Rzymskiego La Sapienza we współpracy z kolegami z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco analizowali dane pochodzące z włoskiego odpowiednika Głównego Urzędu Statystycznego, które dotyczyły wieku mieszkańców Włoch. Włoskie rejestry urodzeń i zgonów są bardzo skrupulatnie prowadzone przez gminne urzędy stanu cywilnego i bez żadnych wątpliwości pozwalają na zweryfikowanie wieku włoskich obywateli. Pomiędzy 2009 a 2015 rokiem wiek 105 lat we Włoszech osiągnęło 3836 osób.

Włosko-amerykański zespół odkrył, że ryzyko śmierci u tych osób przestało rosnąć. A to oznacza, że 106-latek ma takie same szanse na dożycie 107. urodzin jak 111-latek na dożycie 112. urodzin! Choć może to wydawać się paradoksalne, to podobna zależność została już jakiś czas temu zauważona w przypadku o wiele mniej skomplikowanych (ale i krócej żyjących) zwierząt takich, jak muszki owocówki czy nienioś. Zauważono, że wiele gatunków zwierząt wykazuje plateau na krzywej śmiertelności, dzięki któremu po osiągnięciu określonego wieku ryzyko śmierci przestaje rosnąć w kolejnych latach.

Dotychczas trudno było udowodnić podobną zależność w przypadku ludzi. Po pierwsze żyjemy zdecydowanie dłużej niż muszki owocówki, a po drugie w przypadku starszych osób istnieje wiele problemów z odpowiednią weryfikacją danych urodzenia. W niektórych krajach państwowa rejestracja urodzeń rozpoczęła się stosunkowo późno, a działania wojenne, których nie brak było przez cały XX wiek, zniszczyły wiele z rejestrów. Dokumenty fałszowano, żeby uniknąć poboru do wojska lub by wcześniej korzystać ze świadczeń emerytalnych.

Dane, z których korzystali naukowcy z Włoch i ze Stanów Zjednoczonych, były jednak skrupulatnie zweryfikowane. Oprócz odkrycia granicznego wieku 105 lat, uczeni zaobserwowali, że coraz więcej osób będzie miało większe szanse na dożycie 105. urodzin. W swojej pracy badacze sugerują, że jeśli istnieje jakieś maksimum wieku dla człowieka, to jeszcze go nie osiągnęliśmy.

Dotychczasowy światowy rekord długości życia (zweryfikowany) wynosi 122 lata. Należy on do Francuzki Jeanne Calment, która zmarła 4 sierpnia 1997 roku i była jedyną zweryfikowaną osobą, która przekroczyła barierę 120 lat. Dla porównania najstarsza Polka, Tekla Juniewicz, urodziła się 10 czerwca 1906 roku i ma ponad 114 lat. Osoby, które przekroczą wiek 110 lat jak Jeanne Calment czy Tekla Juniewicz, nazywane są superstulatkami. W Polsce wiek ten przekroczyło tylko piętnaście osób, same kobiety.

Dla porównania według danych Głównego Urzędu Statystycznego na koniec 2016 roku w naszym kraju było 233 tysiące osób powyżej dziewięćdziesiątego roku życia oraz 4,9 tysiąca osób, które przekroczyły wiek stu lat. Demografowie szacują, że w ciągu najbliższych dwóch dekad liczba stulatków w Polsce może wzrosnąć nawet pięciokrotnie.

autor: Agnieszka Mielcarek



Dom opieki prowadzony z sercem i pasją

Pensjonat Rodzinny Pod Dębami to prywatny dom opieki, rodzinna firma, która powstała z myślą o osobach starszych, wymagających stałej opieki oraz rehabilitacji. Właścicielką miejsca jest Jadwiga Giedziun, która prawie 20 lat temu postanowiła zmienić swoje życie. – Zawsze chciałam być pielęgniarką, ale nie mogłam zrealizować tego marzenia. Kiedy w Polsce trwał czas przemian, miałam dużo energii i pomyślałam, że to dobry moment na nowy początek. Zamieniłam pracę w biurze na pomoc oraz opiekę starszym – wspomina. Dziś jest oddaną przyjaciółką pensjonariuszy i ich bliskich. – To jest nasz dom, jedna wielka rodzina – mówi w rozmowie z „Prestiżem”.

Gdzie znajduje się Pensjonat i co to za miejsce?
Dom znajduje się w miejscowości Kania, 7 km od Chociwla. Pensjonat to zabytkowy pałacyk z XIX wieku. Była to siedziba rodziny von Wedel. Dom jest wyremontowany, przyjazny dla osób niepełnosprawnych i starszych, znajdują się w nim pokoje dwu- i trzyosobowe. W jego pobliżu rozciąga się duży ogród. To miejsce ciche i spokojne, jednocześnie z dobrym dojazdem. Dom działa na podstawie ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. oraz jest wpisany na listę Wojewody Zachodniopomorskiego, decyzją z dnia 08 stycznia 2010 roku.

Dla kogo powstało to miejsce? Kto znajdzie w nim opiekę i pomoc?
Pensjonat to miejsce dla osób starszych, niepełnosprawnych. Specjalizujemy się w opiece nad pensjonariuszami z chorobą Alzheimera, demencją i innymi rodzajami otępień. Mamy w tym wieloletnie doświadczenie. Te osoby wymagają specjalistycznej opieki, zrozumienia, a u nas każdy mieszkaniec jest traktowany indywidualnie, z szacunkiem.

Proszę opowiedzieć kilka słów o kadrze i opiekunach. Jak wygląda opieka lekarska?
Posiadamy wykwalifikowany personel. Opiekę nad pensjonariuszami sprawuje lekarz, który współpracuje z nami od początku działań

ności. Na dyżurach mamy pielęgniarki z wieloletnim doświadczeniem, pracujące na oddziałach szpitalnych ortopedii i psychiatrii, dzięki czemu zapewniamy najwyższy standard opieki. Zatrudniony jest również terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta oraz opiekunki, które pomagają mieszkańcom w codziennych czynnościach.

Co oferuje ten dom? Jakie są udogodnienia dla mieszkańców?
Oferujemy pobyty krótko- i długoterminowe. Organizujemy pobyty na czas nieokreślony, na stałe, ale też krótkie, na tydzień lub weekend, kiedy opiekunowie w domu potrzebują chwili wytchnienia. Mamy terapię zajęciową, dostosowaną indywidualnie do każdej osoby. Proponujemy pełen wachlarz różnych aktywności: od czytania prasy i książek, przez zajęcia artystyczne oraz kulinarne. W ciepłe dni organizujemy różne zajęcia na świeżym powietrzu. Odbyna się też fizjoterapia i masaże. Wykonywane są ćwiczenia ruchowe, masaże rozluźniające. To wszystko ma pomóc osobom, by były jak najdłuższej sprawne. Pandemia utrudniła organizację niektórych corocznych wydarzeń, ale z pewnością pensjonariusze się u nas nie nudzą. Mieszkańcy mają swobodę poruszania się, nie pozostają w łózkach, w miarę możliwości są aktywowani, spędzają czas w grupie. Pomimo ograniczeń organizujemy wyjazdy nad pobliskie jeziora.

Jak pandemia wpłynęła na sytuację w Pensjonacie? Jak sobie teraz radzicie?
Nasz dom miał styczność z koronawirusem, wiemy jak ta choroba działa i mamy już doświadczenie w opiece pocovidowej. Stało się to naszą kolejną specjalizacją, w której kładziemy nacisk na ćwiczenia ruchowe, oddechowe oraz regularne badania. Opieka dla osób pocovidowych jest bardziej wymagająca uwagi, dlatego wychodzimy z ofertą do opiekunów pacjentów pocovidowych. Warto dodać, że większość z nas przyjęła szczepionkę, zarówno personel, jak też mieszkańcy. Szczepionka nie jest jednak warunkiem przyjęcia nowego mieszkańca. Poza tym, rodziny mogą nas odwiedzać w reżimie sanitarnym.

Co poradziłaby Pani tym, którzy zastanawiają się nad powierzeniem bliskiej osoby opiece Pensjonatu?
Najtrudniejsze jest podjęcie decyzji. Rozumieć osoby, którzy troszczą się o swoich najbliższych. Warto do nas zadzwonić, porozmawiać, przejrzeć stronę www i zobaczyć nasze życie na Facebooku. Ciągłe się doszkalamy, zarówno personel, jak i właściciele. Zapewniamy specjalistyczną opiekę 24 h na dobę oraz regularne badania, co jest szczególnie ważne teraz, w sytuacji pandemii. Jesteśmy tutaj duszą, sercem i ciałem.

rozmawiała: Karolina Wysocka / foto: materiały prasowe



Kania 60, 73-120 Chociwle | tel. +48 604 316 346, +48 728 945 924 | e-mail: pensjonatpoddebami@gmail.com
/DomOpieki.PodDebami | www.pensjonatpoddebami.pl



Na zdjęciu Sandra Zając

Wegańskie i naturalne kosmetyki – zdrowe i najmodniejsze

To jeden z najnowszych trendów i coraz popularniejszy na całym świecie – kosmetyki wegańskie i naturalne. Z impetem podbijają również polski rynek. W Szczecinie sprzedają wegańskich kosmetyków zajmuje się sklep EkoSzuflada. W jego ofercie znajdują się również wegańskie środki domowej czystości.

Produkty jakie można znaleźć w EkoSzufladzie nie zawierają szkodliwych substancji, SLS-ów, PEG-ów, parabenów, pochodnych ropy naftowej (np. wazeliny, parafiny czy silikonów).

Sklep powstał z myślą o dbaniu zarówno o własne ciało, ale również o środowisko naturalne. Wybierając produkty, które znajdują się w naszym asortymencie, jest dla mnie ważne, aby spełniały wszystkie wymogi: były ekologiczne, naturalne, nie były testowane na zwierzętach oraz miały bezpieczne opakowania – zapewnia Sandra Zając z EkoSzuflady.

W sklepie dostępne są kosmetyki marki OnlyEco. Stworzyła ona produkty wegańskie, naturalne z ecocertem. Oznacza to, że minimum 95 proc. wszystkich składników danego kosmetyku jest pochodzenia naturalnego.

Jako pierwsi w Polsce, otrzymali pozytywną rekomendację Polskiego Stowarzyszenia Dermatologicznego, która potwierdziła ich dobroczynny wpływ na kondycję skóry. Kosmetyki z linii Bakuchiol & Squalane cieszą się dużym powodzeniem w naszym sklepie. Skwalan jest olejem pochodzenia roślinnego i podobnie jak kwas hialuronowy jest substancją występującą

naturalnie w naszej skórze. Bakuchiol to 100 proc. naturalna, roślinna alternatywa retinolu. Jest pozyskiwany z rośliny Babchi (Psoralea corylifolia) stosowanej od lat w tradycyjnej medycynie indyjskiej i chińskiej jako środek przeciwzapalny, wspomagający leczenie chorób skóry. Produkty zostały stworzone tak, aby każdy mógł dopasować je do różnych potrzeb skóry. Mamy więc kosmetyki nawilżające, regenerujące, ujędrniające i redukujące zmarszczki – wyjaśnia Sandra Zając.

Kolejna marka, która cieszy się dużym zainteresowaniem, to polski Mokosh. Kosmetyki te nie zawierają szkodliwych substancji, SLS-ów, PEG-ów, parabenów, pochodnych ropy naftowej (np. wazeliny, parafiny czy silikonów). Mokosh dba także o środowisko, używa bezpiecznych opakowań. Większość produktów tej marki, to kosmetyki wegańskie z certyfikatem „V” nadawanym przez fundację Viva; wszystkie zostały przebadane dermatologicznie.

Naszym hitem sprzedażowym jest na pewno „Brązujący balsam do ciała i twarzy Pomarańcza z cynamonem”. Innowacyjny składnik pochodzenia naturalnego „Melano-Bronze” z ekstraktu niepokalanka pospolitego, który zwiększa naturalną pigmentację skóry poprzez stymulację produkcji melaniny w melanocytach. Nasza skóra staje się ciemniejsza bez wychodzenia na słońce i narażania jej na promieniowanie UV. Marka Mokosh oferuje nam produkty do pielęgnacji ciała, twarzy, dłoni a nawet produkty dla najmłodszych! „Regenerujący krem do twarzy anti-pollution Malina” otrzymał nagrodę „Stylowy Kosmetyk 2018” i również jest ulubieńcem pań jak i panów w naszym sklepie – wyjaśnia Sandra Zając.

Naturtint pochodzi z Hiszpanii i oferuje kosmetyki do pielęgnacji włosów: szampon, odżywki, farby oraz produkty do ich stylizacji - pianka, lakier i suchy szampon. Produkty do stylizacji włosów oraz szampon i serum przywracające gęstość również otrzymały certyfikat ecocert. – Farba do włosów Naturtint zawiera żel koloryzujący pochodzący w 100 proc. z olejków biobotanicznych. Multipielęgnacyjna maska, to w 99 proc. naturalne składniki wzbogacone o składniki organiczne – dodaje Sandra Zając.

Jej głównym i najcenniejszym składnikiem są białka baobabu, znanego także jako „drzewo życia”. Posiada właściwości zapewniające vitalność i siłę oraz młode i zdrowe włosy. Marka Naturtint oferuje także maskę w tubie nadającą się do recyklingu. – Zastępuje ona szampon, odżywkę i szaszetki z kremem CC. Oznacza to, że używamy mniej plastikowych opakowań – podsumowuje Sandra Zając.



Nie bójmy się znieczulenia

Lęk przed operacją towarzyszy prawie wszystkim pacjentom planującym zabieg, większość jednak bardziej niż operacji boi się znieczulenia. Często pojawiają się pytania: „Czy obudzę się po zabiegu?” lub „Czy nie obudzę się w trakcie operacji, nie będę mógł/a niczego powiedzieć i będę wszystko czuł/a”? Wątpliwości pacjentów rozwiewa anestezjolog Piotr Kornak z AMC Art Medical Center.

Za znieczulenie odpowiada lekarz anestezjolog. To on przygotowuje pacjenta do operacji, czuwa nad przebiegiem znieczulenia i pomaga w opiece pooperacyjnej, w tym we właściwej ochronie przed bólem. Anestezjolog zajmuje się także dziedziną medycyny zwaną intensywną terapią, posiada zatem kompleksową wiedzę i umiejętności niezbędne do bezpiecznego przeprowadzenia pacjenta przez samą operację i przez okres pooperacyjny. Można powiedzieć, że jest Aniołem Stróżem pacjenta. Anestezjologowi zawsze towarzyszy wykwalifikowana pomoc – pielęgniarka anestezjologiczna.

Aby móc przeprowadzić znieczulenie, niezbędny jest odpowiedni sprzęt. Najważniejszy jest aparat do znieczulenia. AMC Art Medical Center dysponuje sprzętem firmy Draeger – światowego lidera w dziedzinie anestezjologii. Aparat klasy Primus to taki „Mercedes klasy S” w aparatach do znieczulenia, posiada on możliwości pełnego monitorowania i pozwala na szybką reakcję w każdej sytuacji.



Na zdjęciu lek. med. Zdzisław Małyszka, Specjalista Anestezjologii i Intensywnej Terapii w AMC

Zespół AMC kieruje się przede wszystkim bezpieczeństwem pacjentów, dlatego sprzęt musi być najwyższej klasy. Znieczulenie za pomocą używanych w centrum medycznym leków jest całkowicie bezpieczne. Środki te to nowoczesne zdołbyczne anestezjologii, które wyróżnia brak działań toksycznych (np. nie wypadają po nich włosy). Są one używane we wszystkich renomowanych klinikach na świecie.

O ile to możliwe, w AMC stosowane są złożone formy znieczulenia, łączące techniki znieczulenia miejscowego, regionalnego (blokada pojedynczych nerwów, splotów, blokady centralne) ze znieczuleniem ogólnym (narkozą).

Daje to najbardziej bezpieczne warunki do przeprowadzenia operacji, ponieważ najmniej obciąża organizm i pozwala pacjentom zachować znacznie lepsze samopoczucie po zabiegu. Metody znieczulenia regionalnego są całkowicie bezpieczne i uznane na całym świecie. Łączone metody znieczulenia pozwalają zespołowi AMC Art Medical Center na przeprowadzanie najbardziej złożonych operacji w zakresie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej, ortopedii czy ginekologii.

autor: lek. med. Piotr Kornak, Specjalista Anestezjologii i Intensywnej Terapii w AMC Art Medical Center / foto: Anna Walewicz



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



RESCUE

TESTY NA KORONAWIRUSA Z DOJAZDEM

RESCUE - TESTY NA KORONAWIRUSA Z DOJAZDEM

- Zwolnienie z kwarantanny
- Wyjazd za granicę
- Zaświadczenie w trzech językach
- Bez zapisów, bez kolejki
- Najtaniej w Szczecinie

Dodatkowe usługi: RT-PCR (wynik w 12-14 h)
Badania ze skierowaniem od lekarza (NFZ)



Nasza firma oferuje testy na obecność koronawirusa (SARS-CoV-2) metodą RT-PCR bez wychodzenia z domu.

Posiadamy mobilny zespół ratowników, którzy dotrą do Państwa domu lub firmy, by nie narażać innych. Współpracujemy z laboratorium, które jest wpisane na listę laboratoriów COVID-19 Ministerstwa Zdrowia.



ul. Jagiellońska/U2
(wejście obok salonu fryzjerskiego)
Tel. 510 002 152

www.rescue-me.pl



No.1

NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin
tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu