

Zdrowie & Uroda

Wątroba w święta
- jak o nią zadbać,
gdy kuszą wigilijne
potrawy?

Czary makijażem

Olejewanie
skóry głowy
i włosów

Atelier Piękna Anita Abramowska

Piękno zaklęte we włosach



Zęby na implantach
w jeden dzień!

Odzyskaj swój uśmiech na jednej wizycie!

*Uśmiechaj się
śmiało!*



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU

SZCZECIN
UL. WIELKA ODRZAŃSKA 31B
TEL. 91 812 77 77

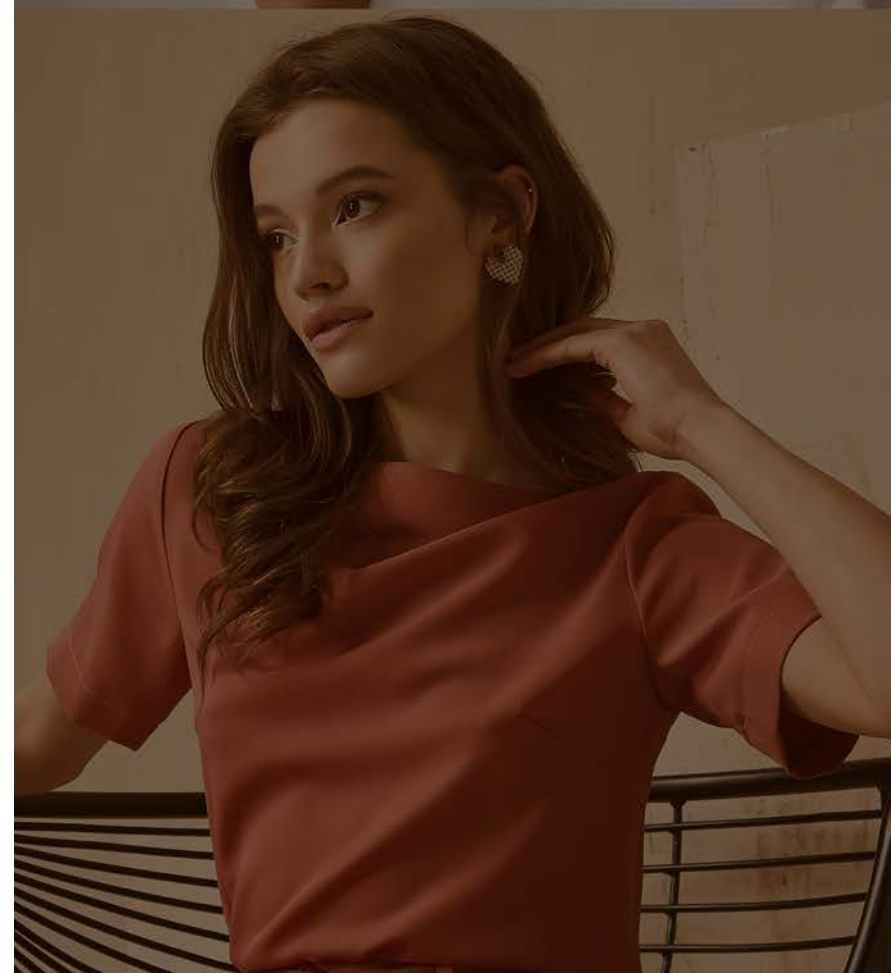
WWW.IMPLANTOLOGIA.SZCZECIN.PL
e-mail: rejestracja@implantologia.szczecin.pl

**KLINIKA
ZAWODNY**



**20 LAT
DOŚWIADCZENIA**

**AUTORSKIE
TERAPIE
W MEDYCYNIE
ESTETYCZNEJ
I KOSMETOLOGII**



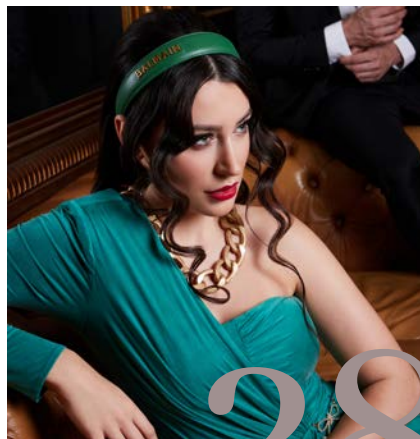
**NAJLEPSZE
ŚWIATOWE
TECHNOLOGIE**

**INDYWIDUALNE
PODEJŚCIE
DO PACJENTA**



KLINIKA ZAWODNY
UL. KU SŁOŃCU 58
TEL. 504 948 320

grudzień 2022
www.prestizszczecin.pl



46

28

Spis treści

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 8 | Piękno zaklęte we włosach | 28 | Blask dekadencji |
| 14 | Oczy pełne blasku | 32 | Czary makijażem |
| 16 | O skórze bez trądziku | 36 | Złota, zielona albo biała porcja zdrowia |
| 18 | Sposób na blondynkę | 37 | Zmiany na lepsze |
| 19 | W trosce o Twoje piękno | 38 | Zmień dietę, by chronić planetę – to nie slogan, to konieczność |
| 20 | Po pierwsze – komunikacja | 40 | Olejuwanie skóry głowy i włosów |
| 22 | Zabiegi gwiazd | 44 | Proszę, przepraszam, dziękuję |
| 24 | Weekendowy relaks – najlepsze, co możesz zrobić dla siebie | 46 | Wątroba w święta - Jak o nią zadbać, gdy kuszą wigilijne potrawy? |
| 26 | Widzieć lepiej i wyglądać lepiej | | |

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Redaktor naczelna:
Izabela Marecka

Redakcja:
Aneta Dolega, Daniel Źródlewski,
Karolina Wysocka, Dariusz
Staniewski

Felietoniści:
Szymon Kaczmarek,
Anna Ołów-Wachowicz

Współpraca:
Panna LU, Arkadiusz Krupa,
Paulina Błaszkwicz

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

Wydawca:
Wydawnictwo Prestiż
ul. Mikołaja Kopernika 6/9
70-241 Szczecin

Reklama i Marketing:
Konrad Kupis, tel.: 733 790 590
Alicja Kruk, tel.: 537 790 590
Karina Tessar, tel.: 537 490 970
Radosław Perz, tel.: 575 650 590

Dział prawny:
adw. Kornelia Stolf- Peplińska
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

Dział foto:
Bogusz Kluz, Ewelina Prus,
Alicja Uszyńska,
Dagna Drążkowska- Majchrowicz
Aleksandra Medvey-Gruszka

Skład gazety:
Flash Press

Drukarnia:
Drukarnia Kadruk S.C.

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



ZPDR
SZCZECIN

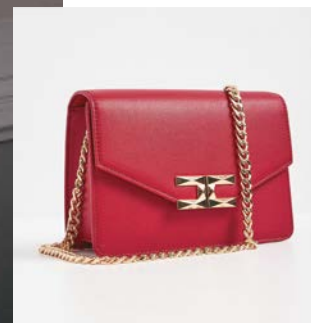


BUTIK DAMSKI
ul. Ks. Bogusława X 12

BUTIK MĘSKI
ul. Małkowskiego 4

OUTLET
ul. Modra 62

velpa.pl



TOREBKA
ELISABETTA FRANCHI
~~1 129,00 PLN~~
846,75 PLN



SZPILKI
ELISABETTA FRANCHI
~~2 169,00 PLN~~
1 626,75 PLN



PÓŁBUTY
BALDININI
~~2 219,00 PLN~~
1 553,30 PLN



PASEK
DOLCE & GABBANA
~~2 199,00 PLN~~
1 979,10 PLN



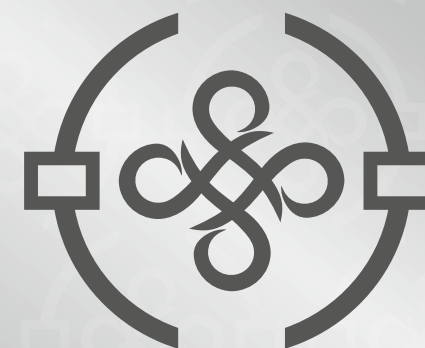
KALENDARZ ADWENTOWY DUŻY
BALMAIN PARIS HAIR COUTURE
~~1 065,00 PLN~~
852,00 PLN

MARKOWA
ODZIEŻ PREMIUM

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
w nadchodzącym
Nowym 2023 Roku

życzy
Prestiz
Magazyn Szczeciński



KLINIKA
DR STACHURA

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA | 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





"Kocham i poriem Wam
w sekrecie, stąd każdy
wychodzi piskwiejszy"
Anita Abramowska

Piękno zakłęte we włosach

Atelier Piękna Anita Abramowska zostało stworzone z myślą o sprostaniu oczekiwaniom najbardziej wymagających klientów. W stylowo urządzonym wnętrzu można oddać się przyjemności i skorzystać z całej gamy proponowanych zabiegów. Począwszy od usług fryzjerskich, na których opiera się główna działalność salonu, przez pielęgnację dłoni i stóp, a skończywszy na masażach ciała. Właścicielka Atelier Anita Abramowska jest znakomitą stylistką fryzur, perfekcjonistką w swoim fachu, co zresztą zostało docenione w tym roku na arenie ogólnopolskiej.

W plebiscycie Mistrzowie Urody organizowanym przez Polska Press Grupa, Anita Abramowska otrzymała tytuł Fryzjera Roku w województwie zachodniopomorskim, a jej salon został wyróżniony w kategorii Studio Urody Roku. Nie mogliśmy więc nie zapytać jej, nie tylko o te laury, ale przede wszystkim o jej pracę i o niezwykle miejsce, które stworzyła w Szczecinie.

Pani Anito, skąd pomysł na otwarcie salonu, który do końca nie jest typowym tego rodzaju miejscem? I jaka przyświeca Pani idea w prowadzeniu Atelier?
Zacznę od tego, że w zawodzie fryzjera pracuję już bardzo długo, za długo, żeby podawać dokładną cyfrę (śmiech). Mówiąc zupełnie serio, mam spore doświadczenie w tym fachu, na tyle duże, że zdecydowałam się zrealizować swoje największe marzenie, jakim było stworzenie autorskiego salonu. Atelier Piękna to moje „dziecko”, miejsce, które pod każdym względem: wyglądu, klimatu i jakości usług jest ucieleśnieniem tego czego zawsze pragnęłam w tym temacie. A pragnęłam, żeby klient, przychodząc do nas, czuł się swobodnie i był w pełni zaopiekowany. Żeby mógł odpocząć, zrelaksować się i napić pysznej kawy. Spędzić czas w miłym towarzystwie i wyjść upiękuszonym. I udało mi się to, czego dowodem jest bardzo pozytywny odzew klientów. Oni naprawdę lubią przebywać w naszym salonie. Najlepszą satysfakcją jest dla mnie uśmiech i wdzięczność takich osób i możliwość spełniania ich oczekiwań. To jest najcenniejsze. Stawiam na wysoką jakość usług, sama chętnie dzielę się swoją wiedzą z innymi. Posiadam dyplom Mistrza Fryzjerstwa i w tym roku przyjąłem pierwszą uczennicę ze szkoły zawodowej, którą kształcę pod kątem fryzjerstwa.

Kto oprócz Pani tworzy Atelier Piękna? Jak Pani dobiera współpracowników?
Ludzie, który tworzą Atelier, są profesjonalistami, na bieżąco podnoszącymi swoje kwalifikacje. Wszystko po to, by sprostać oczekiwaniom klientów. Przy doborze ludzi, z którymi pracuję, bardzo ważne jest dla mnie pierwsze wrażenie, żeby, oprócz umiejętności, taka osoba, była również ciepła, sympatyczna. Bardzo mi zależy na przyjaznej atmosferze między ludźmi, którzy pracują u mnie co zresztą widać, bo bardzo się lubimy. Myślę, że ten domowy klimat udało nam się stworzyć. Jestem szczęśliwa, że udało nam się to osiągnąć.





Anita Abramowska
właściciel, stylistka fryzur



Wioletta Olech
stylistka fryzur



Norbert Antos
stylistka fryzur



Anna Januszzonek
stylistka fryzur



Kamila Krawczyk
dyplomowana masażystka



Bożena Winiarczyk
stylistka dłoni i stóp

Z jakich usług klienci mogą skorzystać, odwiedzając Atelier i w czym się specjalizujecie, jeśli chodzi o fryzjerstwo?

Świadczymy cały zakres usług fryzjerskich, zarówno damskich jak i męskich. Salon specjalizuje się ponadto w pielęgnacjach dłoni i stóp oraz pielęgnacji oprawy oka. Można u nas także skorzystać z masażu ciała i depilacji cukrowej. Jeśli chodzi o włosy, to w Atelier kładziemy mocny nacisk na pielęgnację. Do każdej koloryzacji, niezależnie, czy będzie to farbowanie, czy też rozjaśnianie włosów, dodajemy ochronę Olaplex. Klient ma pewność, że jego włosy, nawet w najmniejszym stopniu, nie zostaną zniszczone. Bardzo popularnym zabiegiem jest pielęgnacja włosów przy użyciu sauny. Użyte do zabiegu produkty sprawdzają się idealnie, jeśli chcemy zregenerować i odbudować swoje włosy oraz zadbać o to, by były w świetnej kondycji, mimo poddania ich zabiegom chemicznym i mechanicznym. Do tego każdy klient ma dobrać indywidualną pielęgnację domową, dobraną do struktury, porowatości i kondycji włosów. Ponadto nasze klientki mają możliwość zakupu profesjonalnych kosmetyków, których używamy w Atelier. Ciągłe rozwijamy się, poszerzamy wiedzę z najnowszych trendów i technik koloryzacji. Na naszym koncie znajduje się bardzo dużo odbytych szkoleń. Uczymy się u najlepszych, aby zaoferować usługi na wysokim poziomie.

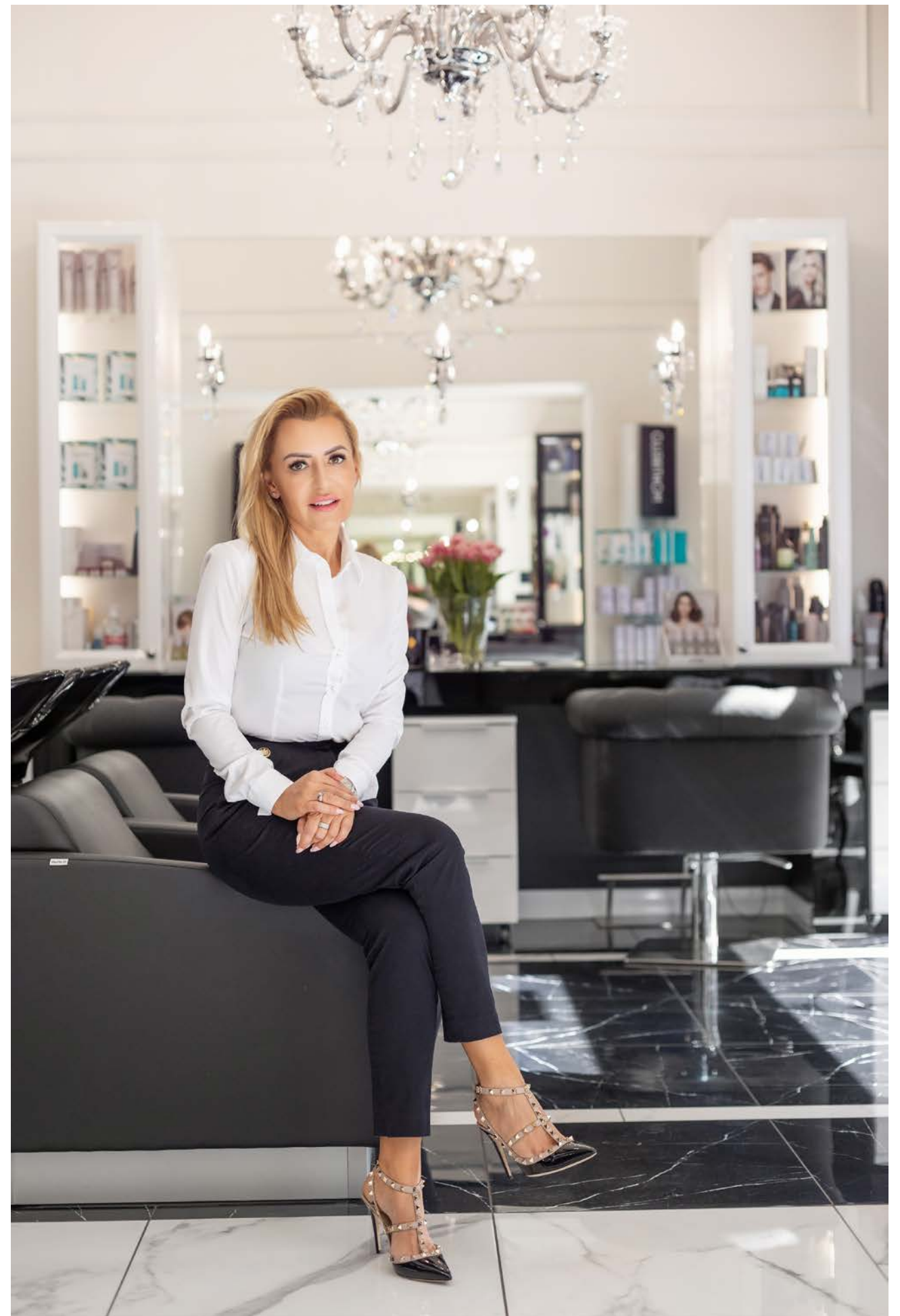
W Atelier Piękna można nie tylko zadbać o włosy, ale dosłownie zmienić niemal cały swój wygląd. To świetna wiadomość dla wielu osób, które marzą o takiej przemianie.

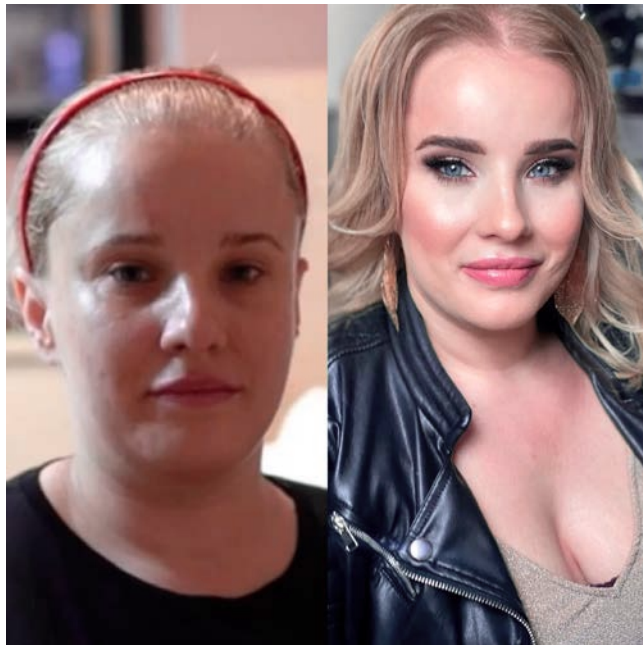
To prawda. Mamy na swoim koncie przeprowadzonych kilka bardzo udanych metamorfoz z udziałem cenionej wizażystki Nikoli Jasnowskiej (Nikola Maluje). Paniom, które się do nas zgłosiły, zostały zmienione fryzury, wykonane zabiegi kosmetyczne. Ponadto została dobrana odpowiednia, pasująca do urody i osobowości garderoba (współpraca z Iwoną Linke Atelier) oraz makijaż. Naprawdę metamorfozy były spektakularne.

Podchodzimy do tego procesu poważnie i szczegółowo. W końcu możemy zmienić nie tylko czyjś wygląd, a nawet całe życie. Przede wszystkim bardzo ważna jest umiejętność rozmowy z klientem, zrozumienie jego potrzeb. Przy zmianie koloru włosów, branych jest pod uwagę kilka czynników. Chociażby stopień siwienia włosów. Zwracamy uwagę na to czy klientka ma tendencję do podkrążonych oczu, gdyż trzeba nadać jej wyglądowi świeżości. Jaki ma rodzaj cery. Czym zajmuje się zawodowo oraz jaką posiada osobowość. Zwracamy uwagę również na kondycję wyjściową włosów. To jest o tyle ważne, gdyż może się zdarzyć, że klientka zapragnie z ciemnych, cieniotkich i ekstremalnie delikatnych włosów, stać się blondynką. Wtedy odmówię jej takiej wizyty, bo bardzo dla mnie jest ważne, żeby taka osoba nie miała zniszczonych włosów, żeby włosy nie straciły na jakości. Często się zdarza, że klientki przychodzą ze zdjęciami z Instagrama. Widzą jakąś modelkę, blogerkę, która ma 20 lat, zdjęcia pokryte filtrami, poprzerażane na Photoshopie i też chcą tak wyglądać. Jest to niemożliwe, gdyż różnią się urodą, rodzajem włosów, ich długością i strukturą. Nie jesteśmy czarodziejami, nie jesteśmy chirurgami plastycznymi. Zmieniamy tylko włosy. Tylko albo aż.

Klienci są bardzo zadowoleni z Pani pracy, czego pewnego rodzaju podsumowaniem jest nagroda, którą Pani zdobyła. Mam na myśli plebiscyt Mistrzowie Urody, gdzie otrzymała Pani tytuł Fryzjera Roku 2022. Proszę o tym opowiedzieć i powiedzieć czy takie wyróżnienia są ważne?

To było dla mnie bardzo ekscytujące, ponieważ zgłosiła mnie do plebiscytu moja klientka, pani Beatka. Nigdy wcześniej nie brałam udziału w tego rodzaju plebiscytach czy konkursach. Rywalizacja polega na tym, że klienci wysyłają SMS-a na swojego faworyta. Najpierw odbywają się eliminacje między miastami. Później, jeśli się zwycięży w danym mieście, konkurs odbywa się z podziałem na województwa. Ja otrzymałam ten tytuł, jeśli chodzi o nasze zachod-





niopomorskie województwo. Uroczysta gala się odbyła w Warszawie w Pałacu Kultury, a dokładnie we wnętrzu Teatru 6. Piętro. Było uroczyste i bardzo przyjemnie.

Jestem wdzięczna, że mam takie cudowne klientki, które darzą mnie ogromną sympatią i zaufaniem. Jestem tym wyróżnieniem bardzo zmotywowana. Należę do osób, które nigdy nie mają dość, cały czas podnoszę poprzeczkę, pragnę być coraz lepsza. Stąd też częstotliwość jeżdżenia na szkolenia, zdobywania kolejnej wiedzy. Jestem bardzo ambitna i cenię to w sobie. Chociaż przez tę moją ambicję i ciągle zapracowanie, mam wciąż za mało czasu dla siebie.

W taki razie Pani Anito proszę nam zdradzić, co się aktualnie nosi na głowach i jakie aktualnie panują trendy we fryzjerstwie i Pani salonie?

Bardzo się cieszę, że doczekałam czasów, gdzie bardzo modne są długie włosy, jest to superkobiece. Współczesne kobiety są bardzo świadome jak pielęgnować włosy, często sięgają po profesjonalne kosmetyki, kupują je w salonach fryzjerskich, dbają o nie. Bardzo popularne moim salonie są zabiegi pielęgnacyjne. Dużo pań z tego korzysta, co mnie bardzo cieszy. Dla mnie piękne włosy na głowie to priorytet. Jestem absolutną ich fanką. Obecnie bardzo trendy są cięcia na prosto, w każdej długości. Pasują praktycznie każdemu, szczególnie posiadaczkom cienkich pasm. Trudno się dziwić. Takie cięcie daje wrażenie gęstszych, znacznie mniej postrzępionych włosów. Kolejnym hitem w naszym Atelier są dłuższe grzywki, tzw. curtain bangs. Te, które noszą w pokazach modelki Victoria Secret czy filmowe Aniołki Charliego. Kocham je. Właściwie każda kobieta z taką grzywką wygląda fantastycznie.

W moim Atelier w dziedzinie koloryzacji zdecydowanie królują blondy wykonywane metodą Air Touch lub Front Blonde oraz naturalne brązy z jaśniejszymi pojaśnieniami. Takie rodzaje koloryzacji są bardzo kobiece i eleganckie. Jestem klasykiem. Lubię elegancję i kobiecość.

Patrząc na to co dotychczas Pani osiągnęła w swoim zawodzie, w swojej karierze, to co pierwsze przychodzi Pani do głowy?

Jestem bardzo szczęśliwa, że w tak trudnym dla naszej branży czasie udało mi się stworzyć doskonały zespół ludzi. To profesjonaliści, którzy do swojej pracy, tak jak ja, podchodzą z wielką pasją. Jest mi bardzo miło, że salon, o którym tak marzyłam, stał się miejscem lubianym i bardzo często odwiedzanym przez tak wielu z Was. Kochani dziękuję Wam za wszystko.

rozmawiała: Aneta Dolega/ foto: materiały prasowe, Dagna Drązkowska-Majchrowicz, Ewelina Borowska



Zwyciężczyni gali Mistrzowie Urody

A czego by Pani życzyła nam wszystkim i sobie z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia?

Życzę wszystkim Spokojnych i Radosnych, w gronie najbliższych Świąt i oby nadchodzący Nowy Rok przyniósł nam wiele pozytywnych zmian. Sobie dalszej satysfakcji z wykonywanej pracy, żeby nadal była moją pasją i aby drzwi od Atelier się nie zamykały i nasi klienci wychodzili od nas zawsze zadowoleni.

Dziękuję za rozmowę i tego Pani również życzę.

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



Z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku, życzymy Wam wszystkiego dobrego i żeby ten czas upłynął Wam w ciepłej, spokojnej i radosnej atmosferze, wśród najbliższych.





SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ HUBERT GZIUT

Oczy pełne blasku

Mówi się, że to oczy najszybciej zdradzają nasz wiek, a także stan zdrowia, poziom zmęczenia i emocje. Młodzieńczo otwarte oko dodaje witalności, atrakcyjności nie tylko naszemu spojrzeniu, ale także całej twarzy. Problem opadającej górnej powieki to nie tylko już kwestia mijających lat, ale także genów i potrafi dotyczyć także młodych osób. Chirurgia plastyczna radzi sobie z tym problemem i to w dwójaki sposób. Okazuje się, że nie tylko powieki, ale również i brwi mają tu istotne znaczenie, o czym rozmawiamy z dr. Hubertem Gziutem, chirurgiem plastycznym z The Aesthetics Club

Panie Doktorze, zanim przejdziemy do głównego tematu naszej rozmowy, chciałabym zapytać o pewien rodzaj zabiegów, którym można się poddać. Chodzi o drobne zabiegi chirurgii plastycznej. Co się kryje się pod tym pojęciem?

Tak naprawdę to bardzo trudne pytanie. Najczęściej po prostu mówimy o różnych „plastykach” w znieczuleniu miejscowym, ale to nie jest do końca prawda, nie wszystkie takie zabiegi możemy uznać za małe. Podam może przykłady, bo zdefiniowanie tego typu zabiegów wydaje się dla mnie za trudne (śmiech). Z pewnością liplift, o którym ostatnio rozmawialiśmy to mała chirurgia. Plastyka powiek czy to górnych, czy dolnych, plastyka koniuszka nosa i liftingi brwi we wszystkich możliwych konfiguracjach można do takich zabiegów zaliczyć. A także oczywiście przeszczepytankitłuszczowej,którezapoczątkował dr Neuber już 1893 roku.

Co dokładnie można osiągnąć, wybierając taki rodzaj zabiegu i czym się on różni od klasycznej operacji? Chodzi mi m.in. o czas zabiegu, jego przebieg i czy wymaga późniejszej rekonwalescencji.

Chirurgia czy to mała, czy duża wiąże się z inwazyjną ingerencją w tkanki, plastyka, czyli zmiana anatomii, modelowanie tkanek, by osiągnąć założony wynik, nierozzerwalnie łączy się z gojeniem. Rekonwalescencja jest teoretycznie bardzo podobna w każdym przypadku. Nie mniej trzeba to zawsze rozpatrywać indywidualnie. Czasem wymagana jest nieduża ingerencja i po kilku dniach wszystko zaczyna wyglądać dość dobrze a czasami potrzeba dwóch miesięcy.

Głównym tematem, jaki chcę poruszyć to plastyka powiek górnych, zabieg, który optycznie odmładza nasze spojrzenie. Na czym on dokładnie polega i komu jest dedykowany?

To jeden z najczęstszych zabiegów chirurgii plastycznej. I nie zawsze jest to kwestia wieku. Zdarza się, że młoda kobieta ma powieki, jak gdyby były spuchnięte, ciężkie. Najmłodsza taka pacjentka, jaką operowałem, miała 18 lat.

Z korektą górnej powieki jest związana bardzo ciekawa sytuacja. Otóż co wiem od Pana, całkiem często zdarza się, że pacjent, który przychodzi z tym problemem, słyszy, że tak naprawdę jego problemem są opadające brwi. Jak to wygląda w praktyce?

To niemal oczywiste jak się nad tym zastanowić. Wystarczy podejść do lustra i unieść manualnie brew o 2-3mm, żeby zobaczyć różnicę. Skóra brwi i powieki różnią się bardzo mocno, brew jest gruba, ciężka, pod skórą jest wyraźna warstwa tkanki podskórnej. W końcu łuk brwiowy jest tak zbudowany, by przyjmować mechaniczne urazy. Powieka ma tylko zakrywać oko. Gdy więc brew jest nisko osadzona i zsuwa się poniżej brzoju oczodołu, mamy wrażenie, że powieki są bardzo brzydkie, ciężkie, że opadają. Co prawda jedno nie wyklucza drugiego i dość często wykonuje zabiegi łączące oba te aspekty, a więc plastykę powiek górnych i lifting brwi.

Na czym dokładnie polega zabieg liftingu brwi i w jakich przypadkach można go zastosować?

Jest kilka metod, ale zawsze celem nadrzednym jest uniesienie brwi z zachowaniem mimiki. Dostępny można wykonać od powiek, nad brwiami, na połączeniu czoła z owłosioną skórą głowy, a także we włosach. Chirurg razem z pacjentem podejmują decyzję.

Czy pacjent ma wybór pomiędzy tymi dwoma zabiegami?

I tak i nie. (Śmiech) Pacjent może się uprzeć, ale chirurg nie musi się na to godzić. Rolą chirurga plastycznego jest zrozumienie problemu pacjenta i znalezienie takiej metody, by ten problem możliwie najlepiej rozwiązać. Nie pamiętam takiej sytuacji, bym wytłumaczył komuś, gdzie naprawdę leży problem i jak mogę pomóc, a ta osoba szła by w zaparte i chciała na siłę jakiś zabieg. Choć zdarza się często, że pacjenci są bardzo zdziwieni, gdy unoszę im brew o 3 mm i mówię: „teraz już nie ma opadającej powieki”.

A co, jeśli okulista mówi: tutaj idealnym zabiegiem będzie korekta górnej powieki, a chirurg plastyczny stwierdza, że lepiej zrobić brwi? Kto ma rację?

Kij w mrowisko. (Śmiech) Zdecydowanie trzeba słuchać osoby, która widzi szerzej ten aspekt. Przede wszystkim dlatego, że jak opada brew, a zoperujemy powiekę, to brwi już nie można poprawić.

Dlaczego?

Ponieważ po plastyce powiek górnych nie mamy marginesu bezpieczeństwa, nie ma nawet fizjologicznego nadmiaru skóry powiek, uniesienie brwi powoduje wtedy niedomykalność powieki. Zabieg łączony jest u takich pacjentów po prostu metodą z wyboru. Unosimy brwi i wykonujemy plastykę powiek na raz ewentualnie najpierw brwi a po 3 miesiącach dopiero powieki. To jedyna droga do optymalnego efektu.

Na jak długo możemy cieszyć się nowym spojrzeniem i czy wymaga dalszej pielęgnacji? Mam na myśli oba zabiegi.

Bardzo dużo zależy od predyspozycji genetycznych. Bardzo mocno generalizując, efekt po plastyce powiek, czy po liftingu brwi utrzymuje się około 10 lat. Ale jak przychodzi do mnie osoba w wieku 25 lat, z takim problemem to wiem, że 10 lat w tym przypadku to bardzo długo, skoro w tak szybko problem powstał. Kiedy przychodzi osoba w wieku lat 60, to prawie pewien jestem, że nie będzie potrzeby wykonywania zabiegu ponownie do końca życia. Coraz częściej z resztą widzę osoby, które chcą zrobić ponownie plastykę powiek, a kończymy na plastyce brwi, nie zmienia to jednak faktu, że o skórę należy dbać i powieki czy czoło nie są wyjątkiem. Pamiętać należy o kremach z filtrem, o diecie bogatej w dobre tłuszcze i o odpowiednim nawodnieniu.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega
foto: Ewelina Borowska,
IG@beautystationpl





O skórze bez trądziku

Coraz częściej do gabinetów lekarskich trafiają osoby dorosłe z trądzikiem. W tym przypadku choroba dotyczy osób po zakończeniu przemian hormonalnych okresu dojrzewania.

Sam trądzik jest uwarunkowany genetycznie i polega na występowaniu nieprawidłowości w obrębie gruczołów, tzw. mieszków łojowych, w których dochodzi do tworzenia mikrozaskórników, a potem zaskórników otwartych lub zamkniętych. Pomimo uwarunkowań genetycznych i hormonalnych chorobę tę określamy mianem choroby środowiskowej, wieloczynnikowej. – Mieszki łojowe wykazują nadmierną aktywność na prawidłowy poziom hormonów we krwi – wyjaśnia dr Kamila Stachura, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej. – Dochodzi wtedy do ich zwiększonej aktywności, a co za tym idzie zwiększonej ilości wydzielanego sebum. Bakterie, znajdujące się na skórze, wówczas łatwo wnikać do mieszków łojowych, tworząc stan zapalny.

Czynniki środowiskowe również odgrywają istotną rolę w przebiegu choroby. To, co jemy i pijemy, czym oddychamy, ma duże znaczenie dla kondycji naszej skóry. Ważny jest również tryb życia i np. to, czy stronimy od papierosów

i alkoholu, czy używki te towarzyszą nam nie tylko sporadycznie. Naukowe dowody wskazują również na niekorzystny wpływ dużej ilości nabitia i wysokiego stężenia jodu w diecie.

Dominantą wiekową dla tej choroby jest okres dojrzewania, ale trądzik występuje również w wieku dorosłym. – Pamiętajmy, że jest to choroba, a nie młodzieńcza przypadłość – podkreśla dr Kamila Stachura. – Czasami spotykam się ze podejściem rodem z XIX wieku i lekceważeniem trądziku, tymczasem do tego schorzenia powinniśmy podchodzić bardzo poważnie. Trądzik może ustąpić po okresie dojrzewania, ale nie musi. Nieleczony, może zostać z pacjentem na całe życie. Dlatego warto uświadamiać i zachęcać do podejmowania skutecznych terapii.

NOWE SPOJRZENIE

Wszyscy znamy dobrze określenie „trądzik młodzieńczy”. Ale dziś w nomenklaturze medycznej nie używamy już tego pojęcia właśnie

ze wspomnianego wcześniej względu – trądzik, który pojawił się w okresie dojrzewania, może towarzyszyć pacjentowi również w dalszych etapach jego życia. – Mówimy tu przede wszystkim o „trądziku pospolitym”, który występuje powszechnie – u osób młodych, ale również i dorosłych – wymienia dermatolog. – Warto wiedzieć, że „trądzik różowaty” jest zupełnie inną chorobą, błędnie wrzucaną do tego samego worka. Tymczasem zupełnie inne podłoże tej przypadłości wiąże się z odmiennym podejściem do leczenia. Trądzik pospolity jest chorobą zapalną skóry w obrębie gruczołów łojowych i manifestuje się na skórze występowaniem zaskórników, krost, grudek czy guzków zapalnych, natomiast trądzik różowaty jest chorobą wieku dorosłego i jest to choroba naczyń skóry. Polega na tworzeniu się nieprawidłowych i w nadmiernej ilości naczyń krwionośnych w powierzchownych warstwach skóry właściwej. Dają one efekt wizualny w postaci rumienia i tzw. cerę naczyńkową – najczęściej ten typ cery jest pierwszą fazą trądziku różowatego. Określamy

4 fazy – drugą fazą jest faza rumieniowo-grudkowa. W trzeciej fazie oprócz rumienia i grudek dochodzi do pojawiania się również krostek. W czwartej fazie obserwujemy wystąpienie głębokich guzków zapalnych, które mogą ustępować z pozostawieniem blizn.

TERAPIA – PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

Trądzik pospolity występuje w sposób porównywalny zarówno u młodych mężczyzn, jak i dorastających kobiet. Często większe nasilenie występuje u płci męskiej i następuje nieco później – między 16 a 18 rokiem życia. Z kolei trądzik różowaty zawsze postrzegany był jako choroba dotycząca kobiet po 35. roku życia. Nie jest to prawdą. Ta forma trądziku dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn, jednak przebieg choroby jest inny i wymaga indywidualnego podejścia w zakresie tworzenia planów terapeutycznych. – U kobiet najczęściej leczę fazę rumieniową bądź rumieniowo-grudkową, natomiast u mężczyzn występuje jedna z postaci trądziku różowatego, która nie występuje u kobiet. – tłumaczy dr Stachura. – Jest to postać przerostowa dotycząca nosa, tzw. guzowatość nosa. Z kolei u kobiet występuje postać tzw. okołoustnego zapalenia twarzy, zaliczanego do jednej z postaci trądziku różowatego i związanego z przewlekłym stosowaniem maści sterydowych.

SKUTECZNA DROGA

Medycyna estetyczna nie zajmuje się leczeniem trądziku, ale jest bardzo skuteczna w obszarze niwelowania i spłykania blizn potrądzikowych, które budzą dyskomfort, obniżają poczucie wartości i poziom akceptacji. – Sposób leczenia trądziku zależy od nasilenia zmian trądzikowych – mówi lekarz. – W postaci łagodnej i średnio-nasilonej stosujemy leki miejscowe. Są to m.in. retinoidy, nadtlenek benzoilu, kwas azaleinowy, antybiotyki do stosowania miejscowego. Dużą popularnością cieszą się leki będące kombinacją dwóch substancji aktywnych, np. nadtlenku benzoilu i retinoidu albo retinoidu i antybiotyku. Takie kuracje dają bardzo dobre efekty. Przy kuracji antybiotykowej pamiętajmy, aby nie przekraczać dwóch tygodni ciągłego stosowania leku, aby nie doprowadzać u pacjentów do lekooporności. Również z tego względu polecam preparaty zawierające nadtlenek benzoilu.

W przypadku trądziku nasilonego lub z przewagą zaskórników zamkniętych bądź trądziku, który ustępuje z pozostawieniem blizn potrądzikowych – jest wskazanie do włączenia retinoidów doustnych. – Jest to pochodna witaminy



A, działająca na gruczoły łojowe, zmniejszająca ich rozmiary, regulująca wydzielanie sebum. Lek ten również normalizuje rogowacenie naskórka – radzi dr Stachura. – Gdy mamy do czynienia z trądzikiem pospolitym, w którym współistnieją blizny czy przebarwienia potrądzikowe, wtedy włączam do terapii różnego rodzaju technologie laserowe: lasery ablacyjne i lasery nieablacyjne. Najnowsze, fotoakustyczne technologie pikosekundowe również wykazuje bardzo dobre efekty, szczególnie w leczeniu blizn potrądzikowych. W leczeniu trądziku zwyczajnego dużą skuteczność osiąga także radiofrekwencja mikroigłowa. Jest to technologia, która bardzo głęboko i skutecznie przebudowuje skórę i pomaga w leczeniu zarówno trądziku aktywnego jak i blizn potrądzikowych.

Z innymi procedurami mamy do czynienia w przypadku leczenia trądziku różowatego. Tutaj podstawą leczenia jest laseroterapia. – Wykorzystuję działanie laserów KTP i laserów IPL. Są to urządzenia, dzięki którym możemy pozbyć się niechcianych naczyń krwionośnych. IPL wykazuje dużą skuteczność w leczeniu rumienia. Natomiast laser o długości fali 532 nm jest najskuteczniejszy w zamykaniu naczyń krwionośnych w obrębie skóry właściwej – tłumaczy dermatolog. – W leczeniu trądziku różowatego wykorzystuję również laser neodymowo-yagowy, który służy do zamykania większych naczyń. Jeżeli chodzi o farmakoterapię, najpopularniejszą substancją są metronidazoli i wermektyna. W przypadku, gdy w trądziku różowatym istnieje podejrzenie czy mamy stwier-

zonego pajęczaka, dodatkowo stosujemy 5% permetrynę. W leczeniu trądziku różowatego stosujemy również izotretynoinę, limecyklinę i małe dawki doksycykliny. Zarówno w terapii leczenia trądziku zwyczajnego, jak i trądziku różowatego, doskonałym dopełnieniem procedur są terapie lampami ledowymi.

W leczeniu blizn potrądzikowych możemy stosować zabiegi z wykorzystaniem nakłuwania mikroigłowego, mające na celu przebudowę skóry i wyrównanie jej tekstury. Możemy stosować także peelingi chemiczne, choć należy je traktować tylko jako wsparcie terapii, a nie jej główny element. – W swojej Klinice prowadząc pacjentów zmagających się z problemem trądziku, najczęściej łączę indywidualnie dobrane terapie laserowe z leczeniem farmakologicznym retinoidami. Zawsze kwestią nadrzędną jest zachowanie wszelkich zasad bezpieczeństwa dla pacjenta. Kluczowe jest umiejętne dobranie i dopasowanie technologii, jak i preparatów farmakologicznych. Ważna jest również odpowiednio dobrana pielęgnacja. Proponuję pacjentowi pielęgnację domową i podaję wytyczne dotyczące oczyszczania, tonizowania, nawilżania i fotoprotekcji. W przypadku skóry trądzikowej odpowiednio opracowane i indywidualnie dobrane terapie łączone oraz zalecenia dotyczące domowego oczyszczania i nawilżania to dobra podstawa. Dla mnie to również punkt wyjścia do przeprowadzenia pacjenta przez proces leczenia, którego celem jest zdrowa skóra.

ad / foto: materiały kliniki



KLINIKA
DR STACHURA

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

www.klinikadrstachura.pl



Sposób na blondynkę

Można się spierać, który kolor włosów jest najładniejszy, ale fakt jest taki, że nieustająco wyobraźnią rządzą blondynki. Osobą, która bezdyskusyjnie spopularyzowała tę barwę włosów, była uwielbiana do dziś Marylin Monroe. Jako Norma Jean miała ciemne włosy i była piękną dziewczyną. Ale dopiero zmiana fryzury spowodowała, że świat oszalał na jej punkcie.

Jeśli nie jest nam dane posiadać jasnych włosów naturalnie, to oczywiście możemy uzyskać upragniony kolor. Ale jak to zawsze ma to miejsce w przypadku rzeczy najbardziej pożądanym, nie są one tak łatwe do zdobycia. Stylistka włosów Ewelina Szymańska prowadząca Beauty Room, specjalizuje się w blondach i wie o nich wszystko, do tego stopnia, że uczy innych fryzjerów jak sobie radzić z tym pięknym, acz wymagającym kolorem. – Prowadzę szkolenia z blondów, które dedykowane są fryzjerom, chcącym poprawić lub wzbogacić swoją wiedzę – mówi Ewelina Szymańska. – Szkolenie jest indywidualne lub dla maksymalnie dwóch osób. Przedstawiam na nim swoje techniki koloryzacji wraz z mieszankami do koloryzacji. Taka nauka trwa jeden dzień, do dyspozycji są zazwyczaj cztery modelki. Termin szkolenia można dopasować, a zgłoszenia przyjmuje telefonicznie albo przez naszą stronę na Facebooku.

Dlaczego uzyskanie idealnego blondu jest takie trudne? – Trudno jest jednoznacznie

odpowiedzieć na to pytanie – zastanawia się stylistka. – Myślę, że każdy fryzjer wie, z czym się zmagają przy tym odcieniu włosów i dla każdego może to być zupełnie co innego. Ja w trakcie zajęć szukam rozwiązania problemu koloryzacji i szukam indywidualnie sposobu na uzyskanie perfekcyjnego blondu. Ponad 90 procent moich klientek stanowią blondynki i z własnego doświadczenia wiem, że nie jest tak prosto uzyskać nieskazitelny kolor. Poza samą koloryzacją ważna jest też pielęgnacja. Tłumaczę klientom, jak mają dbać o ten kolor, ponieważ połowę pracy przy tym kolorze musimy już wykonać sami.

Ewelina Szymańska przywiązuje także bardzo dużą wagę do kosmetyków, na jakich pracuje w swoim salonie. – Od siedemnastu lat pracuję na marce Matrix, która należy do jednych z najpopularniejszych w temacie koloryzacji i pielęgnacji włosów – wymienia. – Od roku też korzystam z kosmetyków firmy Balmain. To bardzo prestiżowa marka, która wybiera na reprezentowanie siebie tylko najlepsze salony w Polsce.



Beauty Room to nie tylko koloryzacja i związana z tym pielęgnacja włosów, ale cały zakres usług fryzjerskich, takich jak na przykład przedłużanie włosów metodą nanokeratynową, ale nie tylko. – Prowadzę w salonie również warsztaty dla par, podczas których uczymy się od podstaw mycia głowy, modelowania fal na swoich włosach czy też makijażu dziennego i wieczorowego. Te sześciuosobowe warsztaty przeznaczone są głównie dla kobiet, które nie potrafią zbyt wiele dla siebie zrobić, a chciałyby nauczyć się czesać czy zrobić sobie makijaż. Do każdej z par podchodzę indywidualnie, aby dobrać idealne rozwiązanie w czesaniu czy makijażu. Zależy mi, żeby każda klientka mogła się poczuć w tych włosach tak dobrze, jak sama bym chciała.

ad / foto: fotosobotka

tel. 793 707 219
f/Beauty Room Ewelina Szymańska & Artist
@/beauty_room_ewelina_szymańska
@ beauty.room.ewelina




BEAUTY ROOM
HAIR STYLE
Ewelina Szymańska



To motto Dajany Bukowskiej, właścicielki nowej kliniki Sensual Medycyna Estetyczna, która powstała z myślą o pięknie i harmonii.

Pani Dajana uważa, że nasze wewnętrzne i zewnętrzne piękno, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, powinno być eksponowane. Pomocna w tym procesie jest właśnie medycyna estetyczna, która dzięki pasji i doświadczeniu specjalistów oraz świetnym efektom staje się coraz bardziej popularna i zyskuje coraz więcej zwolenników. Tak zrodził się pomysł otwarcia gabinetów Sensual.

O komfort pacjentek i jakość wykonywanych zabiegów dba specjalistka lek. Katarzyna Groblińska. Pani Kasia w fachowy sposób dobiera zabiegi i tłumaczy, na czym polegają. Pacjentki kliniki Sensual mają do wyboru całą gamę zabiegów: od mezoterapii czy toksyny botulinowej po wszystkie zabiegi przeciwstarzeniowe, w tym słynny „wampirzy lifting”.

kt



Sensual
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Sensual Medycyna Estetyczna
Szczecin, ul. Jagiellońska 90/9
rejestracja@sensualclinic.pl
tel. +48 663 540 321

Rejestracja czynna od Pon. do Sob. w godzinach 9:00 - 19:00

Po pierwsze – komunikacja

Sukces zawodowy i osobisty zależy od wielu czynników. Ale na pewno wśród nich zawsze będzie ten jeden podstawowy – to, w jaki sposób komunikujemy się z otoczeniem i ze sobą. Od osobistego stylu komunikacyjnego zależy nie tylko nasz wizerunek i reputacja, ale także samopoczucie. Możemy go ulepszać, pracować nad nim, modyfikować albo zmienić, by był z nami spójny. Tego można się nauczyć.

Świadoma Komunikacja to instytucja szkoleniowa i agencja marketingowa, którą wspólnie prowadzą Agata i Nikola Baryła. Opiera się na dwóch filarach działalności. Pierwszy to szkolenia i konsultacje z zakresu komunikacji interpersonalnej opartej na asertywności i empatii, oraz zapobiegania przemocy ekonomicznej i dyskryminacji – Szkolę i trenuję klientów indywidualnych, firmy, nauczycieli, urzędników, instytucje takie jak Policja czy OPS-y, czyli Ośrodki Pomocy Społecznej – mówi. – Zależy mi na odczarowaniu komunikacji bez przemocy dlatego prowadzę coaching i mentoring oparty na tym modelu. Nie do końca rozumiemy, czym są empatia i asertywność. Asertywność dla wielu jest synonimem tupetu, przemocy, agresji, a empatię interpretujemy jako uległość, skromność i słabość.

Agata Baryła, z wykształcenia dziennikarka, medioznawczyni i kulturoznawczyni, zarządzała dużymi i małymi zespołami, ze świadomością jak ważna jest komunikacja w zespołach i tym, że jest czynnikiem bezpośrednio wpływającym na wyniki finansowe i poza finansowe firmy. – Na co dzień wspieramy osoby indywidualne, firmy i zespoły w zakresie Personal Brandingu, Employer Brandingu, komunikacji w zespołach, CSR, a także w zakresie praktyk diversity, antyprzemocowych – wyjaśnia. – Moja oferta oparta jest na założeniu świadomego komunikowania się do wewnątrz i na zewnątrz, bez czarów i tzw. sekciarskich aspiracji. Tego się najbardziej w życiu obawiam. Tzw. „mentorek” przygarniających zagubione dusze. Sama dałam się w to wciągnąć, przeszłam przez ostry proces mobbingu i długo z tego wychodziłam. Dzięki temu jednak dziś uczę innych jak rozpoznać, gdy ktoś nami manipuluje i nie poddać się temu, przy jednoczesnym poszanowaniu wszystkich stron. Uświadamiam, że asertywność i empatia są kompetencjami społecznymi niezbędnymi do obrony przed przemocą werbalną i pozawerbalną, mobbingiem i dyskryminacją.

Drugi filar działalności Świadomej Komunikacji, który poniekąd wynika z pierwszego to świadome budowanie wizerunku w biznesie. – Barięą dla wielu firm w prowadzeniu skutecznego marketingu jest niewystarczająca wiedza i brak czasu. Dlatego zlecenie marketingu specjalistom z zewnątrz ma się coraz lepiej. To rozwiązanie pozwala przedsiębiorcom spać spokojnie – mówi Agata Baryła. – W tym obszarze działam



ze swoją córką Nikolą, która jest świadomą webmasterką. Tworzymy strategie marketingowe, projektujemy strony internetowe, administrujemy nimi i tu jest dopiero pole do popisu, jeśli chodzi o zarządzanie wizerunkiem i marką w zgodzie z trendami i samym sobą.

Na szczęście nurtem na dziś i mam nadzieję na długo jest stawianie na empatię i asertywność tak w życiu osobistym jak i zawodowym. Tu

jest moja rola jako coacha, a także w profesjonalnym budowaniu spójnego i wiarygodnego wizerunku marki własnej w sieci, to jest obszar działań Nikoli. Wspieramy w tym zakresie zwłaszcza małe firmy, bo mimo ograniczonych zasobów osobowych, muszą być tak samo a nawet bardziej widoczne i rozpoznawalne jak duże firmy z dużymi budżetami.

ad/foto: Alicja Uszyńska



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

Szczecin, ul. Śląska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00

tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl

Zabiegi gwiazd

Moda na sztuczne implanty, przerysowane rysy twarzy i ewidentną chirurgię plastyczną w showbiznesie już dawno minęła. Teraz gwiazdy chcą wyglądać naturalnie, prowadzić zdrowy tryb życia oraz być pod opieką rzetelnych lekarzy i specjalistów. Ich oddziaływanie jednak wcale się nie zmieniło – jeśli znani i lubiani chcą pielęgnować swoją skórę i ciało z troską, okazuje się, że wszyscy, którzy ich obserwują – także. Minęły już czasy, w których gwiazdy zatajały fakt wykonywania zabiegów, ponieważ i charakter zabiegów się zmienił. Teraz medycyna estetyczna umożliwia pobudzanie naturalnych procesów organizmu i jest powszechnie uznawana jako dobra praktyka dbania o siebie i swoje ciało. Jakże zatem zabiegi są popularne w stolicach, metropoliach i... Hollywood?



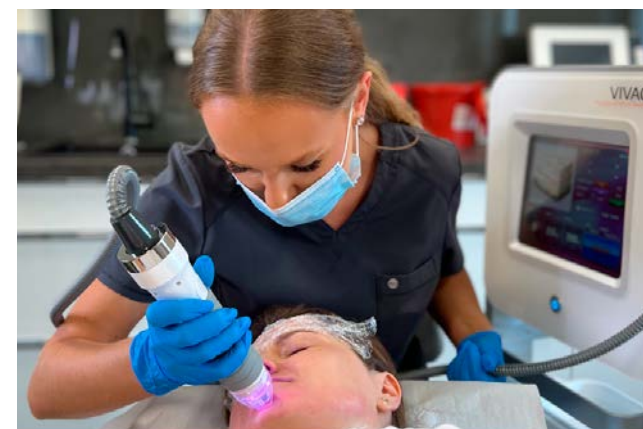
ZABIEG HOLLYWOODZKI

Jest to zabieg, który sami pacjenci nazwali właśnie zabiegiem hollywoodzkim, a mowa o Photofabulous, zabiegu z użyciem urządzenia Stellar, najnowszego sprzętu w Klinice Zawodny i tylko w kilku uznanych klinikach w kraju. Mieliśmy okazję zaprezentować go jako pierwszą klinikę w Polsce, jego sława jednak zdobyła już serca mieszkańców Zachodu. Skąd taka jego popularność i nazwa? Otóż w specjalnie stworzonym protokole, dzięki procedurze łączonej otrzymuje się wiele efektów. Photofabulous pozwala pozbyć się przebarwień, drobnych zmarszczek, a pacjenci zachwycają się blaskiem i napięciem skóry, przy krótkim okresie rekonwalescencji. Jest to szczególnie ważne dla osób pracujących ze swoim wizerunkiem. Szybki czas gojenia, spektakularny efekt glow, piękna i zdrowa skóra, która nie wymaga korektora ani podkładu. Taka liczba zalet może stanowić dużą zachętę nie tylko dla gwiazd, ale również dla każdej innej osoby.

FANTASTYCZNE... FALE RADIOWE

Znane ambasadorki urody zza oceanu, siostry Kardashian, są także fankami zabiegów medycyny estetycznej, a wśród nich Kim, celebrytka, modelka i bizneswoman. Na swoich social mediach przyznaje się do tego, że wykonuje zabiegi z wykorzystaniem technologii fal radiowych RF. Czy nas to dziwi? Bynajmniej. Fale radiowe zagęszczają skórę, powodują stymulację kolagenu, który odpowiada za elastyczność i jędrność naszej skóry, co jednocześnie redukuje zmarszczki i unosi tkanki w tak zwanym bezoperacyjnym liftingu. W tym roku w Klinice Zawodny pojawił się urządzenie RF najnowszej generacji – NuEra. To najprzyjemniejszy zabieg z wykorzystaniem fal, który nasze pacjentki pokochały. Daje szybkie i długotrwałe efekty, jest relaksujący w odczuciach. To jeden ze sztandarowych zabiegów odmładzających, który zalecany jest zarówno jako przeciwstarzeniowa prewencja, jak i doraźne działanie na wiotkie i opadające tkanki.

To nie jest jednak jedyne urządzenie pracujące z technologią RF w naszej klinice – posiadamy także niezawodne Pelleve, które doskonale opracowuje obszar twarzy i okolice oka, a także zabieg nazywany frakcjonowaniem mikroigłowym. Ten ostatni to Vivace – łączy on działanie fal radiowych, mikronakłuwania i światła LED. Fale radiowe stymulują skórę, prowadząc do jej odmłodzenia, światło LED pobudza skórę do bio-regeneracji, natomiast nakłuwanie mikroigłami pozwala na dotarcie do głębszych warstw skóry i stymulację procesu syntezy kolagenu. Jest to zabieg odmładzający, poprawiający strukturę skóry (zarówno



Źródła:

Fale radiowe: <https://www.8west.ca/blog-posts/did-kim-kardashian-do-rf-microneedling/>

<https://www.etonline.com/kim-kardashian-shares-pics-from-painful-yet-worth-it-skin-tightening-procedure-188570>

Endermologia: <https://www.irishmirror.ie/lifestyle/your-life-yourself-jennifer-lopez-3768221>

Intracuticals: <https://intracuticals.com/about-us/celebrity-testimonials.html>



twarzy, jak i ciała), redukujący nie tylko zmarszczki, ale także blizny i rozstępy.

PIĘKNE CIAŁO

Czy istnieje gwiazda, której ciało jest częstszym tematem rozmów niż ciało Shakiry, Madonny czy Jennifer Lopez? Trener J. Lo przyznaje, że gwiazda używa endermologii do walki z cellulitem. Niektóre portale twierdzą nawet, że gwiazdy mają taki sprzęt na własność w swoich rezydencjach. Niezależnie od tego, czy to drugie jest prawdą, nieśmiało przypominamy, że potrzebna jest jeszcze odpowiednio wykwalifikowana osoba do przeprowadzania zabiegu. W naszej klinice posiadamy nie tylko najnowszą endermologię LPG Alliance, ale także uwielbianą przez nasze pacjentki klastyczną endermologię LPG Endermolab. Zabieg ten doskonale sprawdza się przy pobudzaniu mikrokrażenia, redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej, poprawie jędrności skóry i obrębkach. Drenaż limfatyczny powoduje działanie terapeutyczne dla ciała pacjenta, regeneruje tkanki po wysiłku (dlatego kochają go także sportowcy) oraz pomaga skutecznie pozbyć się toksyn z organizmu.

PIELĘGNACJA JAKO FORMA #SELFLOVE

Gwiazdy doskonale wiedzą, że kluczem do zadbanej skóry jest jej odpowiednia pielęgnacja. Mezoterapia także jest zabiegiem, który celebryci kochają i stosują, ponieważ głęboko nawilża i silnie stymuluje skórę. Co zatem łączy Miley Cyrus, Channinga Tatum, Cher i Paris Hilton? Świadome podejście do pielęgnacji skóry. Otóż wymienione gwiazdy (i wiele innych) są ambasadorkami zabiegu Intracuticals i jak podają na oficjalnej stronie tego zabiegu – kochają efekt „glow” oraz jego ekspresowe działanie. Intracuticals, wykorzystując zjawisko infuzji, wprowadza substancje aktywne w głąb skóry za pomocą czystego tlenu oraz ciśnienia hiperbarycznego. Tajemnicą skuteczności metody Intracuticals jest zastosowanie dwóch postaci kwasu hialuronowego w aktywnych serum podawanych podczas zabiegu do skóry.

Bardziej znani czy mniej znani – czy to właściwie ma jakieś znaczenie? Na koniec dnia zawsze warto sobie odpowiedzieć na pytanie: czy chcę świadomie dbać o stan swojej skóry, aby ona odwdzięczała się zdrowym wyglądem, gładkością i blaskiem? Niezależnie od tego, czy zabiegi stosują gwiazdy, czy nie, warto postawić na racjonalne podejście. W Klinice Zawodny pracują lekarze i kosmetolodzy, którzy są specjalistami w swoim fachu i każdemu pacjentowi doradzają w sposób indywidualny. Nie zawsze to, co robi Kim Kardashian, przyda się każdemu, my w klinice Zawodny mamy taką zasadę, że każdy organizm wymaga spersonalizowanego programu zabiegowego. Zapraszamy na konsultację.



dr n. med.
Piotr Zawodny



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Weekendowy relaks

– najlepsze, co możesz zrobić dla siebie

Grudzień to czas przedświątecznej gorączki, w styczniu często przychodzą mrozy, a w lutym zaczynamy już tęsknić za słońcem i ciepłem. Są to więc miesiące trudne, dlatego szczególnie powinniśmy zadbać o siebie i zwolnić, aby nie zabrakło nam sił w tych najważniejszych momentach. Jak to zrobić? Można wybrać się do spa na masaż czy zabieg, można pójść na siłownię czy praktykę jogi. Można też zabrać najbliższych i zresetować się w weekend nad morzem. Jednym z pomysłów jest wypad do Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje – szczególnie w drugi weekend miesiąca. Wtedy hotel organizuje „Zielone Weekendy”, pełne eko-zniżek i dodatkowych ekoatrakcji w cenie.



Vienna House by Wyndham w Międzyzdrojach to sprawdzona miejscówka na różne okazje. Obiekt doskonale sprawdza się zarówno na krótkie, weekendowe wypady, jak i na dłuższe wakacje z rodziną, organizację ważnego święta czy firmowego spotkania.

Hotel od lat jest wizytówką nadmorskiego kurortu. Jego biała fasada widoczna jest z plaży, mola, jak również Alei Gwiazd. Lokalizacja jest więc idealna – wszędzie jest blisko. Wystarczy wyjść z hotelu i zejść schodami na piasek, aby znaleźć się na plaży. Po przekroczeniu głównego wejścia do hotelu od razu jesteśmy na Promenadzie Gwiazd, czyli głównym deptaku Międzyzdrojów. 7 minut spacerem dzieli nas od mola czy oceanarium. A w samym hotelu wystarczy wyrzucić przez okno czy wyjść na balkon, by cieszyć się widokiem morza. Architekci budynku stanęli na wysokości zadania i dzięki temu nie trzeba dopłacać za „pokój z widokiem”. Ta centralna lokalizacja hotelu jest szczególnie ważna właśnie w czasie krótkich wypadów poza sezo-

nem, kiedy chcemy mieć wszędzie blisko, żeby niepotrzebnie nie marznąć.

Polecamy wybrać się do Międzyzdrojów w drugi weekend miesiąca – wtedy bowiem hotel Vienna House by Wyndham zaprasza na „Zielone Weekendy”. Co miesiąc oferuje pakiet eko-zniżek oraz dodatkowe atrakcje dla osób ceniących sobie zdrowy styl życia. Każdy weekend ma inny temat: w styczniu jest to Noworoczny Detox, w lutym – Walentynkowe Morsowanie, w marcu – Ekologiczne Świeczki. Na hotelowych gości czekają warsztaty kulinarne oraz zajęcia sportowe w cenie. Do końca lutego obowiązuje też zimowa promocja „Doors of Experience” z rabatem do 30% na noclegi. W ramach oferty „Zielony Weekend” goście otrzymują zniżkę 30% na: dania wegetariańskie w hotelowej restauracji, masaż ajurwedyjski, ładowanie samochodu elektrycznego. Do tego wypożyczenie kijków do nordic walkingu oraz voucher na ekologiczną kawę czy herbatę w Café Vienna grach.

Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje nie jest typowym rezydentem dla dzieci, ale na najmłodszych czeka wiele udogodnień i atrakcji, m.in. salka zabaw Kapitan Nemo, kręgielnia czy basen z brodzikiem. Na śniadaniu dzieci mają swój oddzielny bufet, a dorosłych ucieszy różnorodność dań z dużą ilością warzyw, owoców i produktów fit. Menu restauracji On Deck obfituje w różnorodne dania, w tym wegetariańskie i wegańskie, oraz pozycje dla najmłodszych. Do tego w strefie spa i wellness można się wygrzać w saunie czy zrelaksować na masażu lub zabiegu. Masaże dostępne również dla starszych dzieci.

Podaruj sobie tę odrobinę luksusu i wypocznij w Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje. Należy Ci się!

Więcej informacji o Zielonych Weekendach w Międzyzdrojach znajdziesz na profilu Vienna House na Facebooku, wydarzenie „Zielony Weekend w Międzyzdrojach”.

ZIELONE WEEKENDY W MIĘDZYZDROJACH



**WYPOCZNIJ
ZDROWO
W ŚRODKU ZIMY.
POKOJE
Z WIDOKIEM
NA MORZE
GWARANTOWANE.**

Najbliższe
Zielone Weekendy:

- 6-8 stycznia 2023
Noworoczny detoks
- 10-12 lutego 2023
Walentynkowe
Morsowanie i Bieganie
- 10-12 marca 2023
Robimy eko-świeczki

ZAPRASZAMY!

ENDLESS EXPLORATION • viennahouse.com




OPTYK
 DZIEWANOWSKI
 ———— od 1998r. ————

690 zł



360 zł



390 zł



590 zł



650 zł



650 zł



Widzieć i wyglądać lepiej

Okulary korekcyjne nie muszą być jedynie pomocą w przypadku pogarszającego się wzroku. Wymyślne kształty, przyciągające oko wzory, szeroka gama materiałów do wyboru i dopełniające całość detale sprawiają, że oprawki mogą stanowić niezwykle modny dodatek do codziennej stylizacji. Wszystko dzięki kreatywności dzisiejszych projektantów, którzy nie boją się wykraczać poza schematy. Wiele oryginalnych, jak i tych bardziej klasycznych rozwiązań ma do zaoferowania Optyk Dziewanowski. W ofercie salonu optycznego znajdziecie ponad 2000 modeli opraw w stałej ekspozycji.

390 zł



560 zł



590 zł



490 zł



390 zł



390 zł



Optyk Dziewanowski

Kasubka 17 u1/na rogu z Bogurodzicy | tel. 572 330 233

Google: Optyk Dziewanowski

Blask dekadencji

Błysk, blask i odrobina dekadencji. Karnawał w tym sezonie według Velpy, w stroju i klimacie, będzie nawiązywał do złotych czasów modernizmu i cudownego art deco a także Hollywoodzkiego glamour'u. Nosimy się klasycznie ale z odrobiną współczesności, hołdując idealnie dobranym dodatkom.

ad



Sukienka: ELISABETTA FRANCHI;
Opaska: BALMAIN PARIS HAIR COUTURE (VELPA.PL)



Sukienki, torebki i szpilki: ELISABETTA FRANCHI;
Opaska: BALMAIN PARIS HAIR COUTURE
Garnitury: KARL LAGERFELD; **Sweter:** JOOP!;
Koszula: PHILIPP PLEIN; **Pasek:** DOLCE & GABBANA; **Mokasyny:** BALDININI (VELPA.PL)



Srebrna sukienka: NOTES DU NORD; **Torebka:** TWINSET MILANO; **Czarna sukienka:** TWINSET MILANO;
Torebka: PINKO; **Opaska:** BALMAIN PARIS HAIR COUTURE; **Szpilki:** ELISABETTA FRANCHI;
Marynarka, spodnie, trapery, sneakersy: LES HOMMES; **Koszula:** VERSACE JEANS COUTURE;
T-shirt, jeansy, pasek: DOLCE & GABBANA; Marynarka: DSQUARED2 (VELPA.PL)



Sukienka: BABYLON;
Torebka: PINKO; Spinka: BALMAIN PARIS HAIR COUTURE (VELPA.PL)

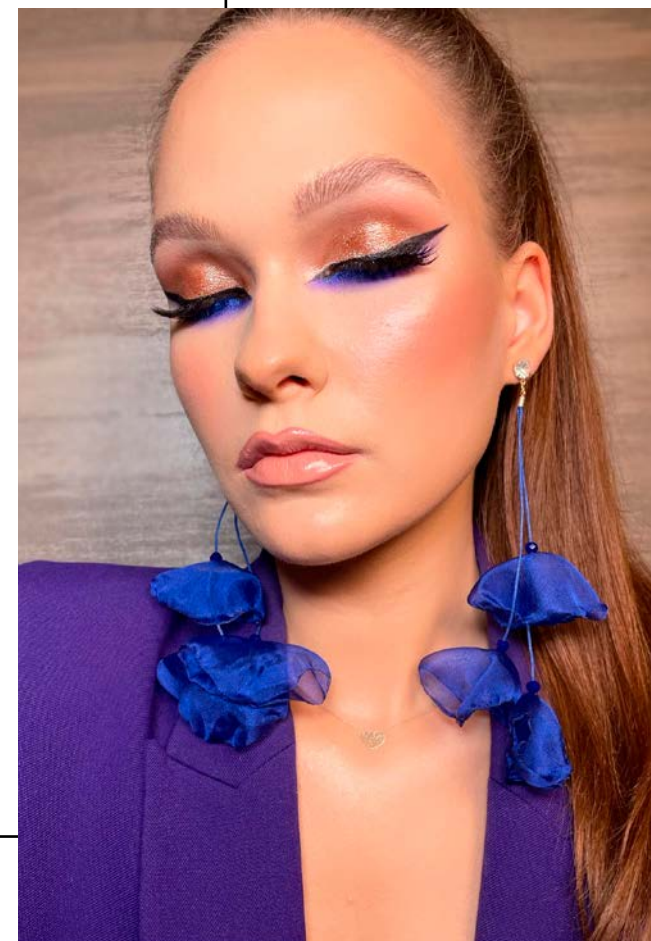
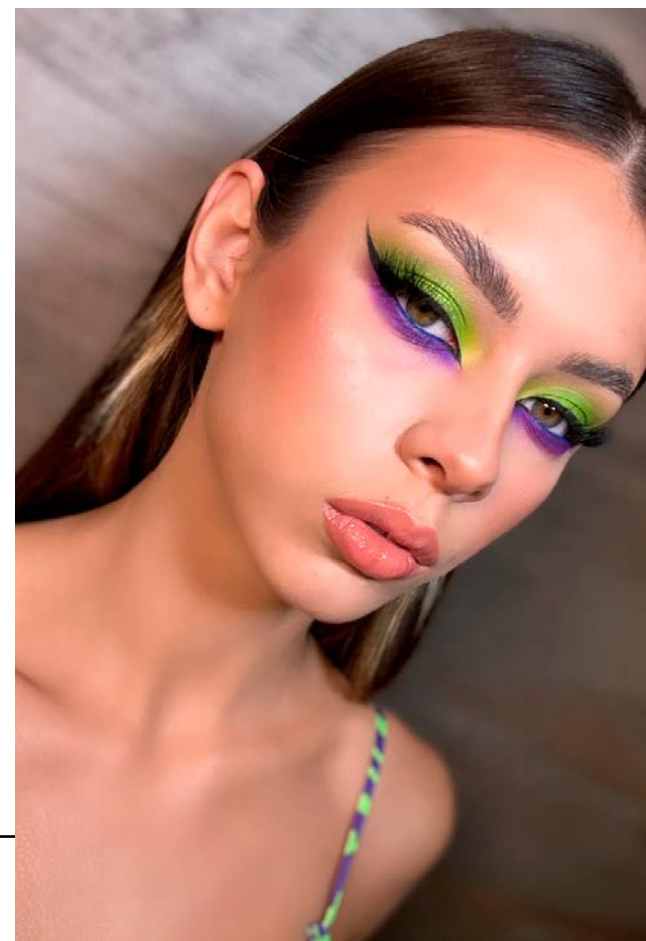
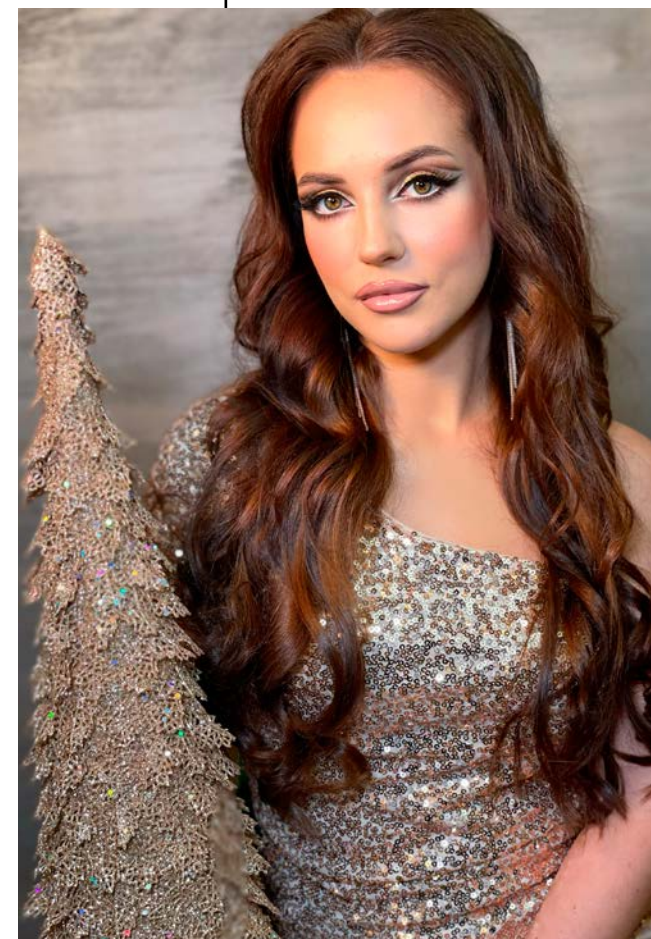
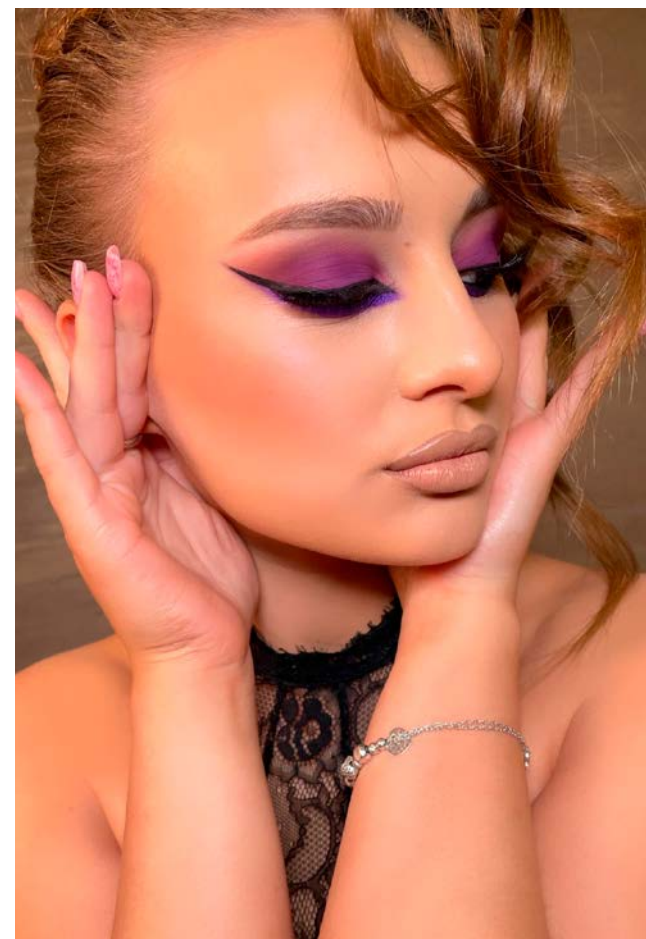
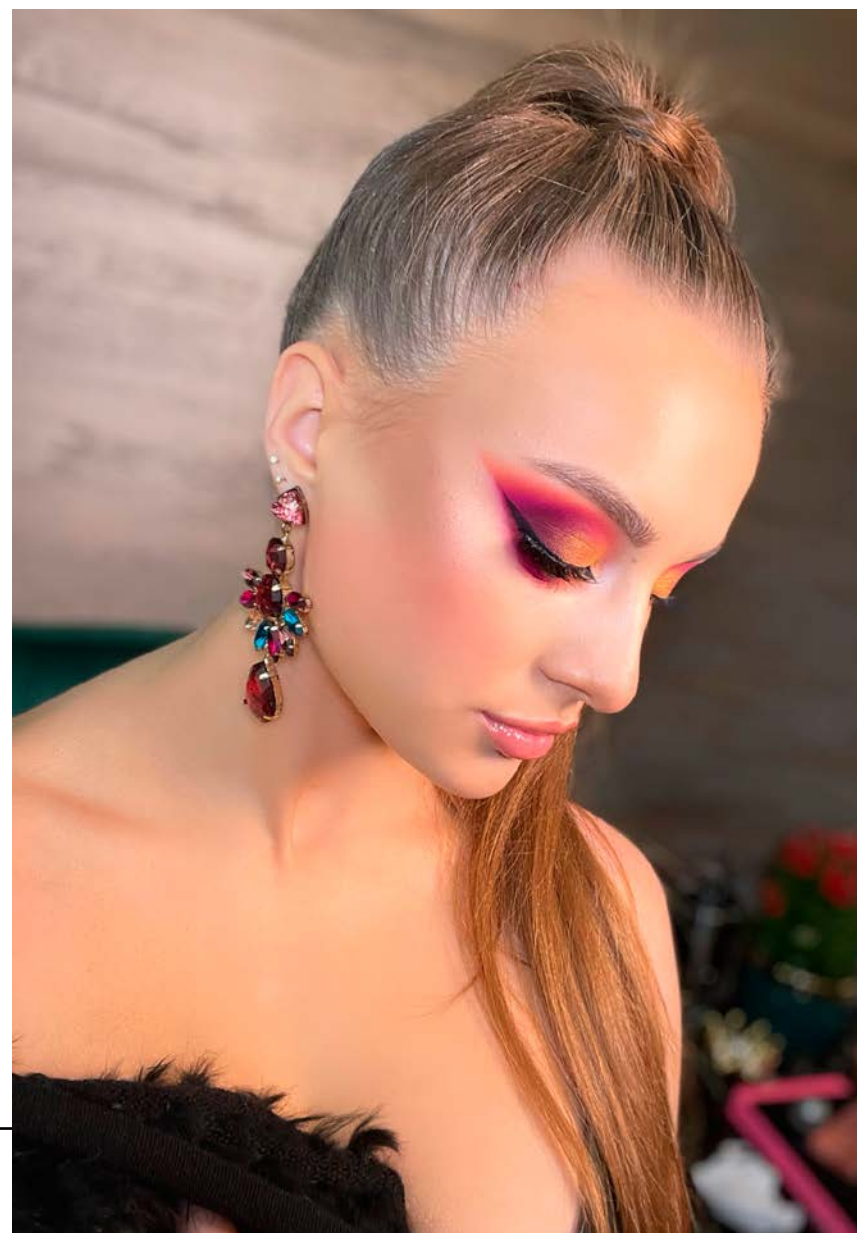
foto: Magdalena Patocka, Piotr Rychlicki | **stylizacje:** Olga Gaj
włosy: Fryzurowe Czary by Kasia | **makijaż:** Sabrina Dowda Beauty
produkcja: VELPA.PL

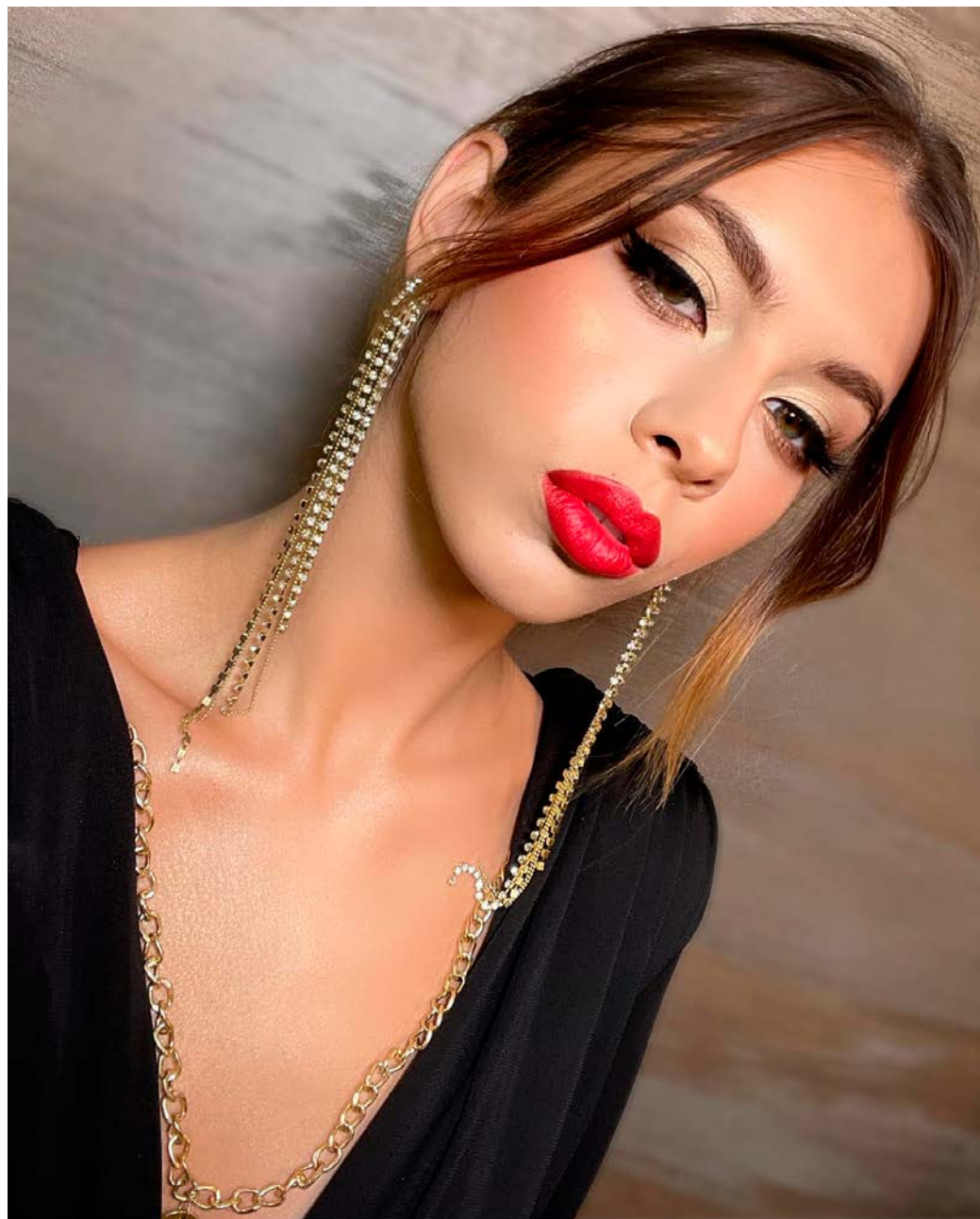
Specjalne podziękowania dla Hotelu Dana



Czary makijażem

Makijaż to magia, który potrafi, jak za dotknięciem różdżki zmienić każdą kobietę. Dzięki temu możemy, stać się kim chcemy i poprzez makijaż, wyrazić siebie. Możemy stworzyć klasyczną damę, seksowną hiszpańską piękność, czy szaloną kocię.

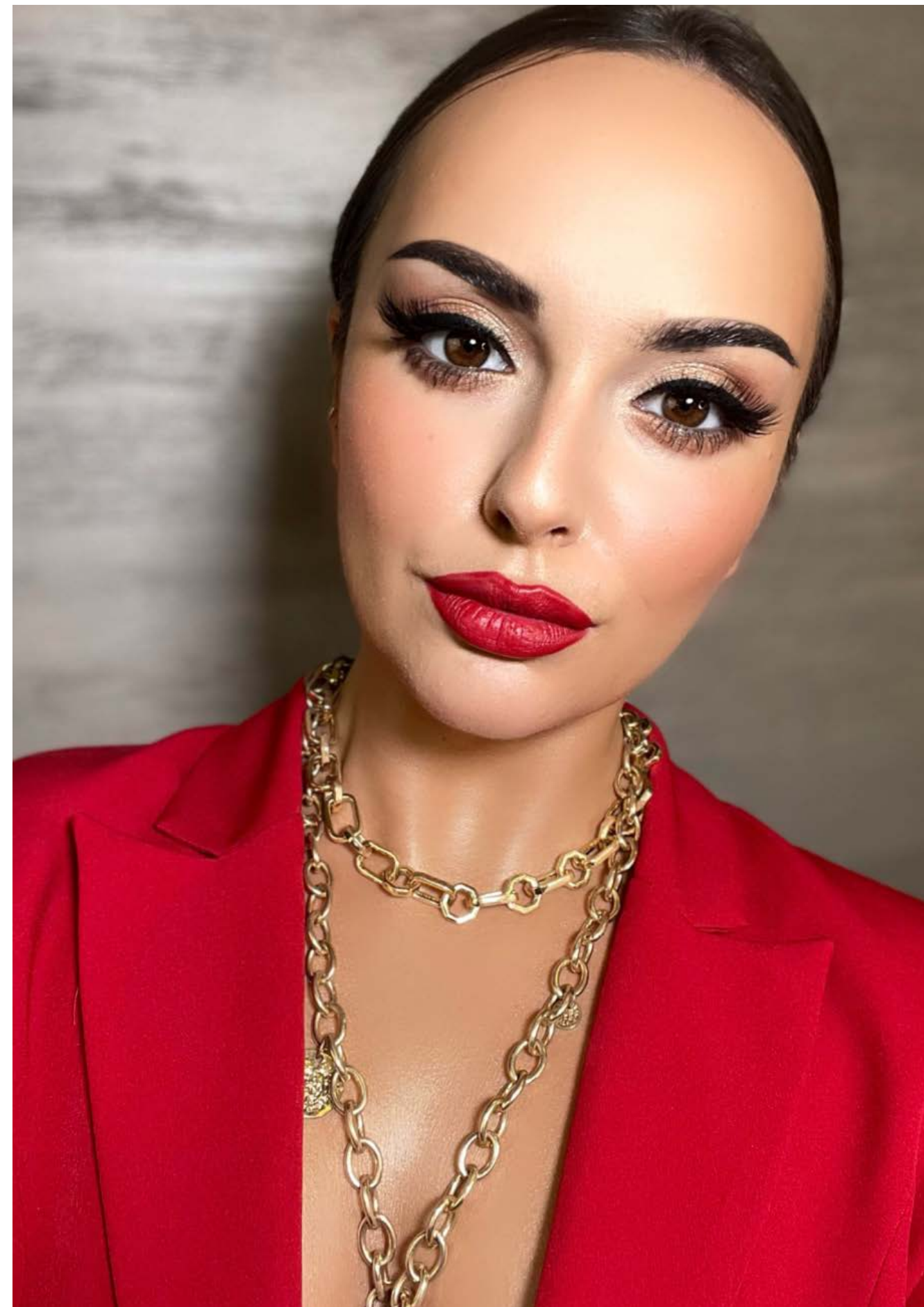




Tak czaruje szczecińska makijażystka Agnieszka Noska. – Aktualna moda, to nieograniczone możliwości. Tak naprawdę wszystko jest w makijażu możliwe i tak jak poniesie nas nasza kreatywność, tak możemy stworzyć coś wyjątkowego i niepowtarzalnego – mówi. – A na Sylwestra czy karnawał tym bardziej możemy zaszaleć.

I tak w Tm sezonie królują brokaty, cyrkonie, graficzne kreski i długie rzęsy w stylu Kim Kardashian. – Poza tym nie ograniczamy się tylko, do bezpiecznych brązów, zaszalejmy z odważnymi kolorami, czy ponętymi, czerwonymi ustami. – przekonuje makijażystka. – Ponadto każdy błysk, czy to na twarzy, odkrytym dekolcie czy ramionach jest obowiązkowy. W tym sezonie nie ma ograniczeń. Bawmy się zatem makijażem i cieszmy się życiem.

ad
foto i makijaż: Agnieszka Noska



Złota, zielona albo biała porcja zdrowia

Czy picie herbaty może być zdrowsze niż picie wody? Wśród badaczy wciąż trwa spór o prozdrowotne właściwości różnych rodzajów herbatianych naparów.

Część uczonych dostrzega w niej medykament wspomagający leczenie nowotworów, wzmacniający zęby i kości czy poprawiający pracę układu krążenia. Inni naukowcy ostrzegają za to przed zwiększonym ryzykiem zachorowania na kamicę nerkową czy choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów, pod wpływem picia dużej ilości herbatianego naparu.

POLSKA TRADYCJA

Polacy piją zdecydowanie więcej herbaty niż ich sąsiedzi. W czasie badań ankietowych aż 98 proc. respondentów z Polski przyznało, że regularnie sięga po herbatę, która jest drugim najpopularniejszym napojem w naszym kraju (częściej pijemy tylko wodę).

Statystycznie zużywamy każdego roku kilogram herbaty na osobę. Statystyczny Czech, dla porównania, kupuje 0,4 kg herbaty, zaś Niemiec 0,7 kg. Więcej herbaty niż my wypijają za to Turcy (3 kg na osobę) i Brytyjczycy (2 kg).

Istnieje wiele odmian herbaty. Najpopularniejsza w Polsce jest czarna, otrzymywana w procesie fermentacji liści herbatianych. Powinno się ją parzyć tylko przez trzy do pięciu minut w temperaturze 100 stopni Celsjusza, bo później uwalniają się z niej taniny, pochodne fenoli, nadające herbatce nieprzyjemny, cierpki i gorzki smak.

Bez fermentacji przebiega produkcja herbaty zielonej i białej. Herbaty te różnią się między sobą tym, że do produkcji białej zrywane są młode pączki, zaś do uzyskania zielonej zrywa się liście. Obie parzy się w niższej temperaturze niż herbatę czarną i możliwe jest wielokrotne przygotowywanie naparu z jednej porcji suszu. Liście zielonej herbaty powinno się parzyć maksymalnie przez trzy minuty, białą herbatę pozostawiany w wodzie na dłużej – od pięciu do siedmiu minut.

Istnieje też „niedofermetowana” chińska herbata ulung (parzy się ją w temperaturze 90 stopni Celsjusza przez 3-4 minuty) oraz herbata czerwona, czyli pu-erh, poddawana specyficznej fermentacji a przez to osiągająca swoisty smak, który nie każdemu może odpowiadać.

NAWADNIA LEPIEJ NIŻ WODA?

W wyniku parzenia z liści herbaty uwalniane są naturalne przeciwutleniacze – katechiny. Mogą one stanowić nawet 30 proc. suchej masy herbaty. Jest ich najwięcej w białej i zielonej herbatce.

Napar herbatiany zawiera także teinę, znaną także pod nazwą kofeina, czyli alkaloid purynowy, przyspieszający pracę serca oraz działający moczopędnie.

W suchej postaci herbata zielona zawiera trzy razy tyle kofeiny, co ta sama ilość kawy. Jednak do przygotowania naparu herbatianego zużywamy mniejsze ilości surowca niż do przygotowania naparu kawowego i ostatecznie ta sama objętość kawy jako gotowego napoju ma większą ilość kofeiny niż herbata.

Herbata zawiera także teobrominę i teofilinę, występujące również w ziarnach kakaowca.

Liście herbaty bogate są we fluor, który w małych ilościach poprawia stan zębów, w dużych może jednak osłabiać kości. Zielona herbata zawiera ponadto L-teaninę, niebiałkowy aminokwas o działaniu uspokajającym, zmniejszającym stres i stabilizującym nastroj.

Kiedyś sądzono, że herbata odwadnia organizm, podobnie jak robi to kawa. Ostatecznie okazało się to być nieprawdą. Dr Carrie Ruxton z Królewskiego College'u w Londynie udowodniła, że picie przynajmniej czterech filiżanek herbaty dziennie może być lepsze dla naszego zdrowia niż picie tej samej objętości wody. Wynika to z zawartości flawonoidów w herbatce, które uszczelniają naczynia krwionośne i są naturalnymi przeciwutleniaczami. Czarna herbata może także obniżać ciśnienie – już 3 filiżanki dziennie zapewniają o 2-3mm Hg niższe ciśnienie skurczowe i rozkur-

czowe, jak udowadnia prof. Jonathan Hodgson z Uniwersytetu Zachodniej Australii.

Zielona herbata pomaga przyspieszyć spalanie tłuszczu, jednocześnie uwrażliwiając organizm na insulinę. W japońskim badaniu udowodniono, że picie tego rodzaju herbaty wydłuża życie – wśród amatorów herbaty niższa o 16 proc. była ogólna śmiertelność, zaś o 26 proc. mniej osób zmarło z powodu chorób serca.

CIEMNA STRONA ŻŁOTEGO NAPARU

Jak się okazuje, herbata może mieć też negatywny wpływ na ludzkie zdrowie. Prof. Collins z Waszyngtońskiego Uniwersyteckiego Centrum Medycznego Georgetown udowodnił na podstawie 15-letnich badań, że długotrwałe picie dużych ilości herbaty (czyli powyżej 4 filiżanek dziennie) zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na choroby autoimmunologiczne u kobiet po menopauzie. Prawdopodobnie ta dotyczyła szczególnie reumatoidalnego zapalenia stawów i toczenia. W badaniu brało udział 76 tysięcy kobiet od 50. do 79. roku życia. Warto jednak wspomnieć, że nie udało się ustalić, który z rodzajów herbaty jest szczególnie szkodliwy.

Dieta ma niewątpliwy wpływ na nasze zdrowie, dlatego tak dużym zainteresowaniem wśród badaczy cieszą się codziennie spożywane przez nas produkty i ich składniki. Jak się okazuje, nawet tak powszedni napój jak herbata, może mieć duży wpływ na nasze zdrowie.



Zmiany na lepsze

Wymiana foteli dentystycznych, nowoczesna koncepcja kompleksowego podejścia do leczenia pacjentów, nowi właściciele i świeża kadra menadżerska – Dental Service, przychodnia z tradycjami, zmienia się dla pacjentów.



Na zdjęciu: lek. stom. Aleksandra Nagay

– Ten rok to dla nas moment rozpoczęcia wielkich zmian w naszej działalności. Plan obejmuje zarówno zmiany w infrastrukturze, jak i zupełnie nowej ofercie dla pacjentów. Chcemy skupić się na ich leczeniu nie punktowo, a interdyscyplinarnie. Tworzymy zespół, który za cel stawia sobie wyjście naprzeciw oczekiwaniom pacjentów, a ci po pandemii często zgłaszają nam, że nie byli u lekarza, u dentysty wiele miesięcy – mówi dr Katarzyna Kązój, prezes zarządu Dental Service.

W świadomości mieszkańców Szczecina Dental Service to klinika specjalizująca się w pomocy dentystycznej i protetycznej. Tymczasem przy ul. Niedziałkowskiego swoje gabinety mają także doskonali kardiologowie, ginekologowie oraz lekarze innych specjalizacji. Do tego celem nowej kadry menadżerskiej jest zaproszenie do współpracy kolejnych specjalistów. – Otwieramy się na zmiany i jestem przekonana, że wszyscy lekarze, którzy czują potrzebę aktywnego działania i chęć budowania nowoczesnej przychodni, która jest już rozpoznawalna w Szczecinie, ma swoich wiernych pacjentów i zespół, który

od lat buduje jej renomę, będą świetnie czuli się w naszym zespole – przekonuje dr Katarzyna Kązój.

Dental Service to przychodnia działająca przy ul. Niedziałkowskiego w Szczecinie. Głównym obszarem działania kliniki jest działalność dentystyczna i protetyczna, ale w przychodni działają także gabinety kardiologiczne, ginekologiczne i najstarsza w Szczecinie niepubliczna szkoła medyczna. – Mamy pracownię protetyczną, co jest bardzo wygodne dla lekarzy i pacjentów. To skraca czas realizacji usług, bo zazwyczaj pracownie lokowane są poza gabinetami dentystycznymi. Możemy pochwalić się pracownią RTG, jesteśmy w stanie dogłębnie zweryfikować stan uzębienia pacjenta i szybko wdrożyć plan leczenia – mówi dr Kązój.

Poszerzenie zespołu Dental Service o nowych specjalistów to plan mający na celu kompleksową opiekę nad pacjentem. Jak mówi lek. stom. Aleksandra Nagay, współautorka nowej koncepcji funkcjonowania przychodni, w Szczecinie brakuje miejsc, które

holistycznie podejść do pacjenta. – Możemy leczyć tylko konkretną przypadłość i odsyłać pacjenta od gabinetu do gabinetu. Możemy też spojrzeć na jego organizm, jak na jedną całość i wnikliwie poszukać przyczyn dolegliwości. Jako lekarz i naturoterapeutka staram się widzieć nie tylko bolący ząb – dodaje lek. stom. Aleksandra Nagay. – W nowej strategii naszej przychodni stawiamy na możliwie nowoczesne rozwiązania, a moim celem jest doprowadzenie, by pacjent wyszedł z naszej przychodni nie tylko z pięknym uśmiechem, ale by wyszedł zdrowszy jako człowiek. Byłabym bardzo szczęśliwa, gdyby Dental Service stał się przychodnią dbającą o całokształt dobrostanu pacjenta. Zapraszamy do zespołu neurologów, dietetyków, fizjoterapeutów. Połączenie tych wszystkich specjalności sprawi, że w jednym miejscu pacjenci znajdą kompleksową obsługę. Jestem również zwoleńniczką rozwiązań naturalnych i rozmawiamy o ich zastosowaniu w rozwoju naszej przychodni.

red. ad / foto: Oliwia Kuźmińska

Zmień dietę, by chronić planetę – to nie slogan, to konieczność

Jeszcze nie tak dawno byliśmy świadkami zażartych dyskusji na temat zmian klimatycznych, czy w ogóle są, czy też ich nie ma. Dzisiaj zmiany te są oczywiste i niezaprzeczalnie wywołane ręką człowieka. Obecnie to już nie jest temat na dyskusje przy kawie, lecz być albo nie być naszych dzieci, wnuków oraz planety, którą nieustająco i bezrefleksyjnie eksploatujemy w poszukiwaniu własnego komfortu życiowego i finansowego. Bez wątplenia, kluczem do zmian są globalne zmiany systemowe, ale codziennie każdy z nas może dokonywać lepszych wyborów, przyczyniając się do zmniejszenia śladu węglowego i chronienia zasobów Ziemi, za które wszyscy, bez wyjątku, jesteśmy odpowiedzialni.

Według danych Międzynarodowej Agencji Energetycznej w 2021 roku emisje gazów cieplarnianych były najwyższe w historii. Koszt cieplarniany wyżywienia całej populacji ludzi stanowi około 25% wszystkich gazów produkowanych przez człowieka i wynosi ok. 12,5 Gt CO₂eq (gigaton ekwiwalentu dwutlenku węgla) rocznie, z czego połowa, 5,6 GtCO₂eq pochodzi z produkcji zwierzęcej i odpadów żywności (gnijącej, zmarnowanej), a 6,9 GT-CO₂eq generowana jest przy uprawie ryżu

i przemyśle rolniczym (stosowaniu nawozów, przekształcaniu gruntów, wylesianiu). Na zmiany klimatu ma wpływ nie tylko rolnictwo, ale cały łańcuch produkcji żywności.

To co jemy i co kupujemy wpływa bezpośrednio na nasze życie i przyszłość planety. Aż 40% wszystkich gruntów nadających się do zamieszkania jest wykorzystywane do wyżywienia ludzi, 71% z tych obszarów przeznaczonych są do wypasu zwierząt gospodarskich,

29% na uprawę roślin, z czego około 38% wykorzystuje się do uprawy paszy dla zwierząt, w tym (w znacznej części) plantacji soi, przyczyniającej się do wylesiania lasów deszczowych.

Dlaczego spośród sektorów działalności człowieka żywność jest tak istotna? Jeśli nie zmienimy swoich nawyków żywieniowych do 2050 roku, wraz z produkcją żywności będziemy emitować do atmosfery aż 9.8 GtCO₂eq (!),

zniszczymy środowisko do cna. Prognozy są pesymistyczne. Aby temu zapobiec, naukowcy mając na względzie konieczność przeciwdziałaniu zmian klimatycznych, wyznaczili poziom „celu węglowego” związanego z produkcją żywności na 5Gt CO₂eq.

Jak to zrobić? Dane podane przez naukowców są bardzo konkretne: żeby zbliżyć się do założonego celu, 75% ludności zamieszkującej kraje G20 (19 największych gospodarczo krajów świata oraz kraje należące do Unii Europejskiej) musi zacząć przestrzegać tzw. diety planetarnej oraz zmniejszyć straty i marnotrawstwo żywności o połowę.

Model diety planetarnej przygotowała Komisja EAT-Lancet złożona z 37 czołowych naukowców z całego świata. Przez trzy lata analizowali oni żywieniowe praktyki z całego świata, aby odpowiedzieć na pytanie, jak zapewnić Ziemi zrównoważoną przyszłość. Ich celem było wymyślenie planu, który będzie w stanie wyżywić populację 10 miliardów ludzi w 2050 r., ograniczyć liczbę zgonów spowodowanych dietą cywilizacyjną i zredukować degradację środowiska naturalnego związaną z produkcją żywności.

Fleksitarianin potrzebny od zaraz. Dieta referencyjna zalecana przez Komisję EAT-Lancet rekomenduje niewielkie lub zerowe spożycie czerwonego mięsa, niską lub umiarkowaną ilość owoców morza i drobiu oraz oparcie modelu żywieniowego przede wszystkim na roślinach: warzywach, ziarnach zbóż, kaszach, roślinach strączkowych, orzechach, z opcją uzupełnienia wartości odżywczej o 2 porcje ryb tygodniowo, niewielkie ilości jajek i nabiału oraz wybieranie tłuszczów roślinnych.

Przeważającym źródłem białka powinny być rośliny strączkowe i orzechy. Istotne jest także unikanie produktów wysoko przetworzonych, planowanie zakupów i posiłków, by jak najmniej marnować.

Zatrważające, że w skali globalnej wyrzucamy aż 30% wyprodukowanej żywności! Polak (statystyczny) wyrzuca 235 kg żywności rocznie, co plasuje nas w niechlubnej światowej czołówce. Trudno nie wspomnieć, że w ten sposób wyrzucamy także pieniądze w błoto. Musimy zdać sobie sprawę, że produkcja żywności pochłania ogromne zasoby energii i wody, którymi nie możemy beztrąsko szastać.

Dieta planetarna ma znacznie mniej negatywny wpływ na środowisko, a zarazem oferuje duże korzyści zdrowotne. Łączy zdrowie planety ze zdrowiem ludzi. Komisja EAT wyliczyła, że zmiana modelu żywienia z typowo cywilizacyjnego na zdrowszy, oparty na modelu diety planetarnej, mogłaby zapobiec przedwczesnym zgonom 11 milionów ludzi rocznie.

Dieta ta obfituje w produkty pochodzenia

roślinnego, dostarcza błonnika pokarmowego, polifenoli, karotenoidów oraz witamin antyoksydacyjnych, których wpływ na zmniejszenie ryzyka wielu chorób (m.in. cukrzycy, otyłości, chorób neurodegeneracyjnych) został wielokrotnie udokumentowany.

Kupowanie produktów lokalnych często ma znaczenie w ograniczaniu śladu węglowego, lecz nie zawsze jest to oczywiste. Jak się okazuje, z punktu widzenia kosztów dla planety, lepiej zjeść pomidory importowane z Europy (gdzie jest na nie sezon i panują sprzyjające warunki klimatyczne) niż kupować od lokalnego producenta, który uprawiając je w szklarniach zużyje znacznie więcej wody i energii.

Lokalność w wielu przypadkach jest ważna, ale ważniejsze jest to co jemy, niż skąd to pochodzi, czy jest to produkt sezonowy, czy nie. Co ważne, model żywienia oparty na diecie planetarnej może także pomóc w ograniczeniu nadmiernej konsumpcji żywności, otyłości i jej powikłań w krajach wysoko rozwiniętych, a z drugiej, pozwoli na walkę z niedożywieniem w krajach uboższych.

Zmiany na talerzu to w gruncie rzeczy zmiany świadomości, myślenia i postępowania, czyli nawyków. Do tych zmian powinni się dołączyć nie tylko rodzice, ale także nauczyciele i placówki oświatowe, wprowadzając do swoich programów edukacyjnych kwestie poświęcone zasadom diety planetarnej, włączając w to placówki żywienia zbiorowego, zajmujące się bezpośrednim przygotowywaniem posiłków. Niesamowitym wzorem godnym naśladowania (zresztą nie tylko w tej kwestii) jest Kopenhaga, która uczestniczyła w trzyletnim programie „Shifting Urban Diets”, którego celem było wdrożenie ustaleń komisji EAT-Lancet w codzienne funkcjonowanie mieszkańców i stworzenie modelu, który można by powieścić w innych miastach na świecie.

Nie bój się zostać superbohaterem. Zmiana systemu czy sposobu żywienia zawsze budzi stres, frustrację, bo z natury nie lubimy zmian. Przed kilkoma tygodniami przeczytałam bardzo ciekawy, długi, i kontrowersyjny wywiad z europosłanką Sylwią Spurek, prawniczką, weganką, która chce do 2040 roku zakazać prawnie hodowli zwierząt, motywując to zarówno stanem planety, jak i bardzo mocno podkreślając względy etyczne. Czy to realne? Nie wiem. Jej głos, choć może wzbudzać emocje wśród „mięsożerców”, jest ważny. W moim odczuciu nie jesteśmy w stanie jednym przepisem prawnym zmienić całego systemu żywnościowego świata. Wierzę jednak w metodę małych kroków i stopniową zmianę świadomości społecznej. Każdy z nas, zaczynając od siebie, może zmienić na lepszy swój system żywieniowy i zmniejszyć indywidualny „odcisk węglowy”. By chronić

przyszłość swoich potomków, zapewnić im dostęp do zasobów wody i żywności, wcale nie trzeba z dnia na dzień stać się wegetarianinem. Osiągnęlibyśmy spory sukces zarówno w kwestii poprawy stanu planety, jak i własnej vitalności, jeśli każdy z nas zacząłby częściej zapraszać na swój talerz produkty strączkowe i stopniowo ograniczał spożycie mięsa i jego przetworów. Większość wegetarian, czy fleksitarian dochodziła do swojego obecnego modelu żywieniowego stopniowo. I nie chodzi tutaj o spory filozoficzne, religijne, światopoglądowe i udowadnianie wyższości wegetarian nad mięsożercami, ale o zwykły rozsądek i możliwość przetrwania kolejnych pokoleń. Zaczniij po prostu od jedzenia 2-3 roślinnych obiadów w tygodniu. Im więcej w Twoim menu produktów roślinnych tym bliżej Ci do superbohatera!

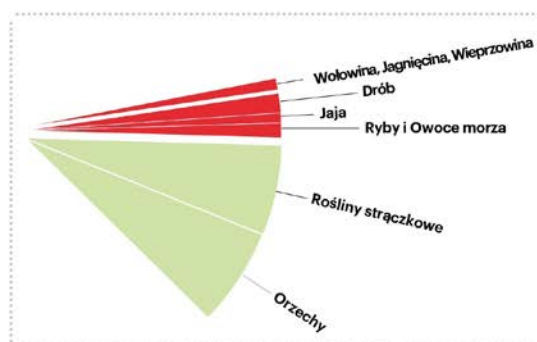


Agnieszka Kobalczyk-Rohde

dietetyk kliniczny, psychodietetyk prowadzi Gabinet Dietetyczny w Koszalinie (Przychodnia Specjalistyczna PulsMed, ul. Stoczniovców 11-13) tel. 791 208 330, koszalin.dietetyk@gmail.com, facebook.com/koszalin.dietetyk



Planetary talerz powinien składać się z ok. połowy talerza warzyw i owoców, a w drugiej połowie (tu pokazanej zgodnie z rozkładem kalorii): z produktów pełnoziarnistych, białek pochodzenia roślinnego, nienasyconych tłuszczów roślinnych i opcjonalnie ze skromnych ilości białka pochodzenia zwierzęcego.





Olejowanie skóry głowy i włosów

Moda na olejowanie włosów trwa w najlepsze. Nie ma się co dziwić skoro przynosi spektakularne efekty: nawilża, nabłyszczcza i wygładza pasma, sprawia, że są podatne na modelowanie i przestają się puszyć. Sklepowe półki wręcz uginają się pod naporem różnego rodzaju olejów, a prawda jest taka, że wcale nie musimy wydawać fortuny na tego typu preparaty. Naturalne oleje możemy zrobić same! Należy jednak pamiętać o kilku ważnych zasadach i poznać sprawdzone metody.

Olejowanie jest idealną opcją dla każdej kobiety dążącej do poprawienia kondycji i wyglądu swojej fryzury. Największe efekty mogą zobaczyć panie borykające się z włosami suchymi i pozbawionymi blasku. Co więcej, nie jest to pomysł nowy, bowiem oleje roślinne do włosów są używane na całym świecie od niepamiętnych czasów. Za dobroczynne działanie olejów wobec owłosionej skóry głowy i łodygi włosa odpowiedzialny jest ich kompleksowy skład. Oleje zawierają wartościowe kwasy tłuszczowe, a także minerały, witaminy i antyoksydanty, takie jak wielce pożądane polifenole.

Podstawową funkcją większości olejków do włosów jest działanie jak emolient, ale unikalne cechy różnych olejków do włosów sugerują, że ich działanie jest czymś więcej niż tylko działaniem zmiękczającym. Preparaty okluzyjne takie jak właśnie oleje stosuje się w celu wyrównania powierzchni włosa i zabezpieczenia struktury włosów np. przed rozdławiającymi się końcówkami.

BADANIA W GUMED

Oleje działają również przeciwutleniająco, przeciwpalnie i przeciwdrobnoustrojowo.

Dzięki bogatemu składowi, olejki przywracają włosom ich naturalny blask oraz regulują mikrobiom owłosionej skóry głowy. Jednak ich dokładny wpływ na włosy i skórę głowy pozostaje niejasny, i wymaga dalszych badań. Między innymi z tego powodu w Katedrze i Zakładzie Chemii Medycznej GUMed powstała Pracownia Kosmetologii i Trychologii Medycznej. Jej misją jest dostarczenie wiedzy merytorycznej opartej o badania naukowe i wsparcie rozwoju kosmetologii i trychologii medycznej w Polsce. Jak również promowanie otrzymanych badań na arenie międzynarodowej.

OLEJE W WALCE Z DERMATOZAMI

Kiedy zastosowane prawidłowo, oleje roślinne pomogą nie tylko w walce z regeneracją łodygi włosa, ale również z dermatozami skóry głowy, takimi jak: łysienie czy łupież. Ponadto, oleje roślinne są coraz częściej stosowane w badaniach klinicznych dotyczących dermatoz owłosionej skóry głowy.

Dla przykładu, jedno z badań klinicznych dotyczyło oceny skuteczności klinicznej oleju rozmarynowego w leczeniu łysienia androgenowego i porównania jego działania z minoksydylem 2%. Łysienie androgenowe występuje zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Z uwagi na fakt, że dolegliwość dotyka głównie mężczyzn, bywa określana mianem łysienia typu męskiego. Jak wykazano w badaniu klinicznym, w obu badanych grupach (olej rozmarynowy, minoksydyl) odnotowano znaczny wzrost liczby włosów w 6-miesięcznym punkcie końcowym w porównaniu z punktem wyjściowym i 3-miesięcznym punktem końcowym. Wyniki niniejszego badania dostarczyły dowodów w odniesieniu do skuteczności oleju rozmarynowego w leczeniu łysienia androgenowego.

Podobny rezultat osiągnięto również w związku z łupieżem. Łupież jest zaliczany do dermatoz owłosionej skóry głowy dotykającym głównie męską populację. Oleje i ekstrakty z roślin wedle dostępnej literatury naukowej mogą znaleźć zastosowanie w leczeniu i zapobieganiu łupieżowi. Skóra głowy różnych populacji ujawniła związek łupieżu z symbiozą drobnoustrojów, w tym *Staphylococcus*, *Propionibacterium*, *Malassezia* i *Candida* jako patogenów odpowiedzialnych za przyczynę łupieżu. Za pierwszą linię leczenia łupieżu uważane są oczywiście leki przeciwgrzybiczne. Jednakże, terapią alternatywną jest zastosowanie olejków np. z drzewa herbacianego, tymianku, aloesu, mięty, wykazujących działanie przeciwłupieżowe poprzez regulowanie wzrostu drobnoustrojów związanych z powstawaniem łupieżu.

Należy, jednak pamiętać, iż w kosmetologii i trychologii mniej znaczy więcej. Nieumiejętnie zastosowane, oleje mogą spowodować dysbiozę mikrobiomu skóry oraz obciążyć strukturę włosa. Konsekwencją, zamiast działania opisanego powyżej działania dobroczynnego będzie efekt przeciwny.

JAK PRAWIDŁOWO OLEJOWAĆ WŁOSY?

Oleje są w stanie zmienić włosy nie do poznania. Jednak olejowania trzeba się nauczyć. Na szczęście istnieją podstawy prawidłowego olejowania włosów, które z pewnością ułatwią poruszanie się w tej dziedzinie pielęgnacji.





METODY OLEJOWANIA

NA SUCHO

Nałóż olej lub mieszaninę olejów na niezwilżoną łodygę włosów

NA MOKRO

Olejowanie łodygi włosów wilgotnych dedykowane jest włosom zniszczonym, suchym oraz potrzebującym regeneracji

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Dodaj kilka kropelek serum olejowego do porcji maski do włosów

CZYM OLEJOWAĆ WŁOSY?

WŁOSY NISKOPOROWATE

Oleje: kokosowy, masło shea, masło muru muru, olej i masło babassu

WŁOSY ŚREDNIOPOROWATE

Oleje: arganowy, ze słodkich migdałów, słonecznikowy, z rokitnika

WŁOSY WYSOKOPOROWATE

(narażone na działanie czynników zewnętrznych)

Oleje: lniany, z dyni i z winogron, z wiesiołka

Po pierwsze, ważny jest czas. Włosy powinno się olejować maksymalnie 30 minut, 1-2 razy w tygodniu. Po drugie, nie powinno się nakładać olejów na skórę głowy i włosy na całą noc, ponieważ może to zaburzyć jej mikrobiom, a w dodatku nadmiernie je obciążyć i spowodować uszkodzenie ich struktury. Trzecią nie mniej ważną zasadą jest odpowiednie zmycie olejów. Tu z pomocą przyjdzie kilka podstawowych kroków: najpierw szampon spieniamy w rękę i nakładamy wyłącznie na owłosioną skórę głowy (nie na łodygę włosów), wmasowujemy w skórę głowy, a następnie zmywamy.

Tę czynność powtarzamy, przetrzymując pianę przez 5 minut. Spieniony szampon spłukujemy i dzięki temu umyta zostanie skóra głowy oraz łodyga włosów. Warto też pamiętać, żeby preparaty odżywcze takie jak: odżywki i maski, nakładać od ucha w dół, przeczesać grzebieniem i dopiero później dokładnie zmyć.

Prawidłowe mycie włosów jest szczególnie ważne, jeśli włosy są stylizowane na co dzień np. z użyciem pianki czy lakieru do włosów. W ten sposób umyte włosy będą odbite od nasady, a dzięki automasażowi skóra głowy zostanie dotleniona.

DOBRY OLEJ TO PODSTAWA

Należy pamiętać, że łodyga włosa jest martwa. Stąd, należy dobrać oleje odpowiednie do struktury włosa. Najlepiej, aby w skład oleju wchodziły różne oleje. Taką miksturę można zrobić samemu, lub kupić gotowy produkt.

Co ważne, serum olejowe do twarzy, może być w niektórych przypadkach zastosowane do owłosionej skóry głowy i łodygi włosa. Takie użycie „off- label” posiada np. bezwodne serum olejowym Skin Science® VegeBoost®, które w składzie zawiera oleje: słonecznikowy, z wiesiołka oraz z winogron i wzbogacone jest ekstraktem z rokitnika i z rozmarynu. Będzie więc odpowiednie dla włosów o średniej i wysokiej porowatości. Ekstrakt z rokitnika i rozmarynu dodatkowo odżywią owłosioną skórę głowy, i wmasowane w skórę, dotlenią ją. A regularnie stosowane, przyspieszą porost włosów. Serum Olejowe Skin Science VegeBoost z uwagi, na brak wody w składzie, nie ma dodatku środków konserwujących. Nie zawiera również kompozycji zapachowej. Jego zapach pochodzi wyłącznie z naturalnych składników.

Jednak nie każde serum olejowe przeznaczone do skóry twarzy, może być stosowane do skóry głowy i włosów. Przed każdym takim użyciem „off-label” należy skonsultować się z producentem lub specjalistą np. trychologiem.



DR HAB. N. MED. MAGDALENA GÓRSKA-PONIKOWSKA

Kierownik Katedry i Zakładu Chemii Medycznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Profesor Wizytujący Uniwersytetu w Stuttgarcie (Niemcy) oraz Instytutu IEMEST w Palermo (Włochy). Twórczyni marki dermokosmetyków Skin Science. Współwłaścicielka firmy kosmetycznej MGP Cosmetics.



Proszę, przepraszam, dziękuję

Wszyscy znamy trzy magiczne słowa, których uczy się dzieci. Nie trzeba się zastanawiać, aby je wymienić: przepraszam, proszę, dziękuję. Uniwersalność tych słów potwierdza istnienie ich niemal w każdym języku. Są obecne w mowie i gestach. Zastanówmy się nad tym, czy za każdym razem po użyciu tych słów osiągnęliśmy spodziewany efekt? Czy rzeczywiście, jak pisał Stanisław Karaszewski, otwierały się wtedy przed nami „drzwi”? A może mamy takie doświadczenia, że pomimo użycia któregoś z nich, nie zadziała się magia, a rezultat był odwrotny do oczekiwanego?

Słowo pierwsze „proszę”. „Słownik język polskiego” definiuje je jako zwrot grzecznościowy używany, kiedy kierujemy do kogoś wypowiedź, ale też, jeśli chcemy wydać polecenie i nadać mu uprzejmy charakter. Używamy go również, kiedy dajemy coś komuś lub chcemy, żeby nam zostało podane.

Co w takim razie idzie nie tak, że po słowie, które z definicji grzeczność ma wpisane w swój obraz, dochodzi do eskalacji negatywnych emocji? Pomocne w wytłumaczeniu tego zjawiska jest poznanie modelu perswazji. Zaznaczę tu, że w psychologii perswazja nie oznacza zjawiska negatywnego, jak to jest w potocznym odbiorze tego słowa. Jest komunikatem mającym na celu uzyskanie uwagi, zrozumienia treści, uleganiu jego argumentom, utrzymaniu tej zmienionej postawy

i wykorzystaniu jej w zachowaniu odbiorcy komunikatu. Jeśli zwracamy się do dziecka: „Proszę, posprzątaj pokój” oczekujemy, że wykona naszą prośbę. Posprząta pokój, nawet jeśli pierwotnie nie zamierzało tego zrobić. Słowo proszę ma za zadanie wpłynąć na odbiorcę, pokazując pokojowe intencje. Nie rozkazujemy, tylko prosimy. Stwarzamy przestrzeń, ażeby druga osoba miała poczucie, że sprawczość jest po jej stronie. Kiedy dziecko chce w sklepie zabawkę, mówiąc słodkim głosem: „Proszę, kup mi”, pragnie wpłynąć na naszą decyzję zakupu zabawki dla niego, przecież grzecznie nas poprosiło.

Istotą skutecznej perswazji są przychylne reakcje poznawcze odbiorcy. To co on słyszy, to co on widzi i to co on czuje powinno być pozytywne. Im bardziej nasz przekaz jest spójny,

tym bardziej możemy liczyć na przychylność odbiorcy. Słowo proszę powinno kojarzyć się z grzecznością, zatem jego brzmienie zmienia kontekst. Kierując wypowiedzi podniesionym głosem, konstruując je w sposób agresywny, czy też używając proszę, jako dodatku do informacji negatywnych, możemy mieć pewność, że cel jaki chcielibyśmy osiągnąć, czyli zmiana zachowania drugiej strony, nie zostanie osiągnięty. Kiedy chcemy mieć wpływ na zmianę czyjegoś zachowania, musimy pamiętać, że słuchający jest wyposażony w mechanizmy obronne, uruchamiane zawsze w sytuacjach, kiedy dochodzi do niespójności pomiędzy tym co widzi, słyszy i czuje.

Słowo proszę jest także skuteczniejsze, kiedy odbiorca przekazu ma motywację do jej przetworzenia, a za słowem proszę, kryje się

pozytywny skutek. Ważną funkcją jest też „lubienie” lub neutralność. Inaczej będziemy odbierać przekaz od osób, które lubimy, a inaczej od tych, których nie lubimy. Jeśli mamy tzw. „niezależne sprawy”, słowo proszę, przekazane w najbardziej pokojowy sposób nie zostanie przez odbiorcę prawidłowo odebrane. W skutecznej komunikacji, ważne jest też to, co dzieje się „za zamkniętymi drzwiami”.

Po to właśnie istnieje słowo przepraszam. Drugie magiczne słowo. Jego celem jest wyrażenie żalu, za wyrządzoną krzywdę oraz chęć zażegnania konfliktu. Ma przywrócić równowagę pomiędzy dwiema osobami. Wydawać by się mogło, że jest to bardzo klarowne. Akcja-reakcja i po sprawie. A tymczasem, latami, funkcjonujemy w niezależnych konfliktach, nie możemy wybaczyć, chociaż przepraszano nas wiele razy. Wracamy do przykrych wydarzeń odtwarzając je bez końca. Dlaczego, choć zostaliśmy przeproszeni, nadal tkwimy w tym samym miejscu, z poczuciem, że coś tu nie gra.

Z jednej strony, tak jak przy słowie „proszę” pozytywny efekt poznawczy musi być zachowany, ale w przypadku krzywdy jest to po prostu za mało. Najczęstszą postawą sprawy przykrości jest taktyka obronna, polegająca na usprawiedliwianiu się. Jako ludzie dążymy do przedstawiania siebie w pozytywnym świetle. Zaakceptowanie własnej odpowiedzialności za popełnione czyny zderza się z próbą redefiniowania wydarzenia jako mniej szkodliwego, niż było w rzeczywistości.

Najczęściej sprawca przykrości zaprzecza, że zrobił nam przykrość. Przekonuje, że w zasadzie „to nam wyjdzie na dobre”. Stosuje taktykę przerzucenia odpowiedzialności. Przekonuje siebie i otoczenie, że druga strona jest „sama sobie winna”. Zasłużyła na przykrości, które ją spotkały. Dewaluuje, argumentując, że jest to powszechne, a przez to nieszkodliwe: „wszyscy tak robią”. Często taktyką jest też zrzucenie winy na osoby trzecie „inni są winni”. Zatem jak przywracać równowagę, skoro sprawca przykrości robi wszystko, żeby do niej nie doprowadzić?

Przede wszystkim przepraszający musi uznać, że wyrządził krzywdę – to krok pierwszy. Po drugie, środek ciężkości przeprosin musi być przeniesiony na ofiarę. To skrzywdzony jest przepraszany, a nie odwrotnie. Jeśli zalewamy w przeprosinach potokiem słów i też, podkreślając jak nam jest przykro, musimy wiedzieć, że paradoksalnie unieważniamy emocje osoby przepraszanej. Używanie sformułowań: „czuję się strasznie, jest mi tak bardzo źle, nie mogę spać po nocach – to dalej historia o naszych emocjach”.

Autorka jest psychologiem, certyfikowanym konsultantem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz terapeutą w procesie certyfikacji. W swojej pracy łączy pasję, jaką jest psychologia, z wieloletnim doświadczeniem pracy z ludźmi w organizacji. Prowadzi w Koszalinie gabinet terapeutyczny. Kontakt pod nr telefonu 798666497 lub e-mail: sylwia.hillejarzabek@gmail.com



”
**Oto słowo pierwsze: „proszę”,
sprzedam ci je za dwa grosze.**
**Drugie słowo to
„przepraszam”, żal i skrucie
nim ogłaszasz.**
**Trzecie słowo to „dziękuję”,
którym wdzięczność
okazujesz.**
**Gdy wypowiesz słowa trzy,
każde się otworzą drzwi(...)**
Stanisław Karaszewski

Uznanie krzywdy to wyróżnienie emocji, które dana osoba czuła. Intencją przeprosin jest wzięcie odpowiedzialności za swoje słowa lub zachowania. „Przepraszam ciebie bardzo, zdaję sobie sprawę, jak źle postąpiłam/em w stosunku do ciebie” albo „mam świadomość, że mój czyn spowodował u ciebie „takie” emocje.”

Czy to już wystarczy? Nie, ponieważ z zasady przeprosiny powinny zawierać komponent zadośćuczynienia. Najlepszym zadośćuczynieniem jest poszukanie rozwiązań na przyszłość. „Co mogę zrobić, ażeby w przyszłości nie dochodziło pomiędzy nami do tego rodzaju sytuacji?”. Takie zakończenie przeprosin daje szansę, na to, żeby skrzywdzona przez nas osoba wypowiedziała się i podzieliła z nami tym, co przeżyła w związku z przykrą sytuacją. Dała wskazówki, jak na

przyszłość poradzić sobie w analogicznych sytuacjach. W tym miejscu mała uwaga dla osób, które są przepraszane.

Jeśli przyjmujemy przeprosiny warto pamiętać, że uporczywe wracanie do sytuacji, za którą zostaliśmy przeproszeni, może spowodować kolejny konflikt. Więcej uzyskamy wyrażeniem swoich emocji poprzez krótki opis niż poprzez wielogodzinną tyradę. „Kiedy zrobiłaś/eś mi (opisujemy krótko sytuację) przykrość, poczułam się (opisujemy konkretną emocję) nieważna/y, nieistotna/y, skrzywdzona/y, wolałabym, na przyszłość, żeby w takich sytuacjach (opisujemy, co byśmy chcieli, ażeby było zamiast). Należy pamiętać, że wybaczenie też ma swoje granice.

A co, jeśli przeprosiny nie zostaną przyjęte? Cóż, czasami tak jest, że krzywdy są tak duże (obiektywnie lub subiektywnie), że osoba przepraszana nie jest w stanie nam wybaczyć, a żadne zadośćuczynienie ich nie naprawi. Musimy przyjąć to z pokorą. To jest sytuacja, gdzie piłka jest po drugiej stronie. Najważniejsze, że zrobiliśmy wszystko, żeby naprawić wyrządzone zło.

Ostatnie, trzecie magiczne słowo, to dziękuję. Mówi się o nim „słowo, które czyni cuda”. Buduje i wzmacnia relacje. Wspiera nasze poczucie wartości, ale też daje siłę do dalszego działania. Skuteczne podziękowanie otwiera na nas osoby, którym dziękujemy. Buduje relację wzajemną, gdyż skuteczne podziękowanie, przychylnie nastawiają na przyszłość. Warto używać tego słowa w życiu codziennym, gdyż każdy człowiek lubi być doceniany. Do skutecznego podziękowania niezbędna jest spójność poznawcza, jak w powyżej opisywanych słowach proszę i przepraszam.



WĄTROBA W ŚWIĘTA

Jak o nią zadbać, gdy kuszą wigilijne potrawy?

Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami – a wraz z nimi przygotowania, liczne spotkania z rodziną, wspólne spędzanie czasu oraz tradycyjne ucztowanie i zajądanie się potrawami. Niestety w tym wyjątkowym okresie zbyt mało skupiamy się na własnym zdrowiu, czego konsekwencje ponosi nasza wątroba. Co zatem można zrobić, aby świąteczna dieta wyglądała nieco lżej i zdrowiej?

Wpływ na prawidłowe funkcjonowanie wątroby ma przede wszystkim styl życia. Często powielany jest mit, że choroby tego organu dotyczą tylko osób nadużywających alkoholu, podczas gdy to długotrwałe stosowanie, bogata w cukry proste i nasycone kwasy tłuszczowe dieta, może doprowadzić do niealkoholowego stłuszczenia wątroby. W prewencji i leczeniu chorób wątroby niezwykle duże znaczenie ma zmiana nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej, o których łatwo zapominamy w okresie świątecznym.

Klaudia Wiśniewska, dietetyk kliniczny, ekspertka kampanii „Wątroba się sprawdza”, mówi: - Podczas świąt Bożego Narodzenia i innych rodzinnych uroczystości zazwyczaj jemy częściej i więcej. Przejadanie się może mieć bardzo negatywne skutki dla naszego zdrowia. Konsekwencją spożywania produktów wysokokalorycznych i zbyt dużych porcji jest nie tylko odkładanie się tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie zbędnych kilogramów. Skutkiem

jest również znaczne obciążenie układu pokarmowego, objawiające się wystąpieniem zgagi, bólów brzucha, zbyt wysokim poziomem cukru we krwi, problemami z wątrobą. Aby zachować zdrowie tego organu, należy stosować dietę opartą na nisko przetworzonych produktach i utrzymywać prawidłową masę ciała.

Istotne jest zadbanie o to, aby świąteczne posiłki były zbilansowane i przygotowane w sposób, który odciąży wątrobę. Warto zamienić potrawy smażone na pieczone lub gotowane, co pozwala na ograniczenie ilości tłuszczu. Zamiast chleba pszennego zalecany jest żytni lub razowy, a zamiast majonezu – jogurt naturalny półtłusty lub kefir. Jeżeli chodzi o napoje – zdecydowanie warto zrezygnować z alkoholi czy słodzonych napojów gazowanych, a zamiast nich sięgnąć po wodę z dodatkiem owoców, liści melisy czy mięty albo domowy kompot z minimalnym dodatkiem cukru. Bez większych wyrzutów sumienia możemy wybierać również kawę czy herbatę – warto jednak zadbać o to, aby nie były słodzone.

- Okres świąteczny to także czas spożywania dużej ilości ciast i słodczy, z których może być potem ciężko zrezygnować. Jest to zatem dobra okazja, aby spróbować czegoś nowego i przekonać się, jak zdrowym (i smacznym!) zamiennikiem tłustych ciast i tortów z ogromną ilością kremu, mogą być desery przygotowane na bazie galaretek, budyniu bez cukru, owoców, a nawet niektórych warzyw. Warto w tym czasie przetestować ciasto czekoladowe z cukinią, marchewkowe czy z buraka oraz brownie z czerwonej fasoli – zachęca dietetyk Klaudia Wiśniewska.

Nawet takie drobne i czasami wręcz niezauważalne zmiany w diecie mogą sprawić, że nasza wątroba będzie nam wdzięczna. Dobre zwyczaje żywieniowe to podstawa i klucz do zdrowego organizmu, a co za tym idzie - do długiego życia. Pamiętajmy o tym w zbliżającym się okresie świątecznym, pełnym spotkań z rodziną i bliskimi.



FIT SAŁATKA JARZYNOWA

Składniki
2 średnie marchewki
2 pietruszki
1/2 małego selera
7 ziemniaków
6 jajek (wielkość L)
8 małych ogórków kiszonych
6 łyżek gęstego jogurtu typu greckiego lub islandzkiego
1 pełna łyżka musztardy
sól, pieprz

Przygotowanie
Marchewki, pietruszki, seler i ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy na parze. Jajka gotujemy na twardo (opcjonalnie półtwardo). Obieramy i razem z ogórkami również kroimy na mniejsze kawałki. Mieszmamy z warzywami. Jogurt mieszmamy z musztardą (można dodać więcej sosu w zależności od wielkości warzyw). Dodajemy do wymieszanych wcześniej składników. Doprawiamy solą i obficie pieprzem. Gotowe!

Wskazówka eksperta:
Warto spróbować zamienić majonez na sos jogurtowo-musztardowy. Smakuje równie dobrze, a dzięki takiej zamianie sos ma o ponad połowę mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, które z punktu widzenia zachowania prawidłowej pracy wątroby warto ograniczać w codziennej diecie.

KARP PIECZONY

Składniki
filet z karpia
2 pomarańcze
2 cytryny
1 łyżka miodu, syropu daktylowego lub klonowego
sól do posypania
migdały do ozdoby

Przygotowanie
Wyciskamy sok z 1 cytryny. Rybę myjemy, polewamy sokiem i odstawiamy na 5-10 minut. Następnie płuczemy rybę ponownie. Wyciskamy sok z 2 pomarańczy i 1 cytryny. Przelewamy do kubka, łączymy z miodem i mieszmamy. Filet z karpia układamy w żaroodpornej brytfannie, nacinamy skórę nożem, solimy. Polewamy sokiem, należy unieść rybę tak, aby sok wciekł wszędzie. Na koniec posypujemy migdałami. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy przez 30-40 minut. Gotowe!

Wskazówka eksperta: Pieczenie ryby zamiast smażenia sprawi, że dane będzie lżejsze i mniej kaloryczne, a karp zachowa większe ilości korzystnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.





PIEROGI Z MAKI ŻYTNIEJ

Składniki
Ciasto
250 g mąki żytniej
120 g mąki gryczanej
50 g mąki ziemniaczanej
2 łyżki oleju rzepakowego
300 ml gorącej wody
Sól
Farsz
300 g kapusty kiszonej
50 g ulubionych grzybów (suszonych)
1 cebula
1 łyżka oleju rzepakowego
Sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie
Kapustę kiszoną siekamy i gotujemy przez 40 minut. Siekamy cebulę, a następnie podsmażamy na oleju. Dodajemy grzyby oraz przyprawy. Smażymy wszystko razem przez 10 minut. Gdy kapusta będzie gotowa, łączymy ją z grzybami i cebulką. Czas na ciasto - łączymy wszystkie suche składniki razem. Dodajemy wodę, olej rzepakowy oraz odrobinę soli. Dokładnie zagniatamy ciasto – powinno mieć elastyczną i jednolitą konsystencję. Rozwałkowujemy ciasto na pierogi, a następnie przechodzimy do ich tworzenia – najlepszy sposób to wycinanie kółek szklanką. Pamiętajmy, że ciasto musi mieć optymalną grubość – nie może być zbyt grube, ani zbyt cienkie. Na wycięte kółeczka nakładamy wcześniej przygotowany farsz, a następnie skleamy pierogi (możemy pomóc sobie w tym widelcem). Gotowe pierogi gotujemy w lekko osolonej wodzie do momentu, aż wypłyną na powierzchnię.

Wskazówka eksperta: Użycie mąki żytniej i gryczanej sprawi, że ciasto zyska ciekawy smak i nieco inną fakturę, a w całym daniu zwiększymy w ten sposób ilość błonnika pokarmowego.



BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki
2 puszki czerwonej fasoli
4 jajka
2 banany (najlepiej dojrzałe)
3 łyżki prawdziwego kakao
3/4 szklanki ksylitolu
1,5 łyżeczki sody lub proszku
3 łyżki oleju (najlepiej kokosowy lub rzepakowy)
gorzka czekolada (im więcej kakao tym lepiej)
1/4 szklanki mleka
2 łyżki kakao
odrobina ksylitolu (wg uznania)

Przygotowanie
Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Następnie płuczemy dokładnie fasolę i przesypujemy ją do dużej miski. Dodajemy do niej jajka, olej, banany, kakao, sodę i ksylitol i bardzo dokładnie miksujemy nawet do 10 minut (jeśli masa nie będzie dostatecznie roztarta, może się kruszyć po upieczeniu). Gotową już masę przelewamy do dwóch keksówek i umieszczamy w piekarniku na od 40 do 60 minut (po wyciągnięciu z piekarnika ciasto z fasoli może być trochę płynne, gdy się ochłodzi konsystencja się poprawia). Pod koniec pieczenia na patelni przygotowujemy polewę rozpuszczając czekoladę i mieszając ją z kakao i mlekiem. Upieczone ciasto dekorujemy polewą. Ciasto smakuje najlepiej po przestaniu kilku godzin w lodówce. Gotowe brownie z fasoli jest bardzo mięciutkie, puszyste, nie kruszy się i ma mocno czekoladowy smak.

PIECZONA RYBA PO GRECKU



Składniki
4 filety z białej ryby (dorsz/morszczuk/mintaj)
2 marchewki
2 pietruszki
2 cebule
1 łyżka oleju
pieprz czarny, mielony
2 ziela angielskie
1-2 liście laurowe
0,5 łyżeczki słodkiej papryki mielonej
2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
200 ml wody
1 łyżka octu
1 łyżka cukru

Przygotowanie
Koncentrat przekładamy na patelnię i dodajemy 1 łyżkę oleju. Podsmażamy. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i szklimy na małym ogniu, mieszając. Dodajemy starte na grubych oczkach marchew i pietruszkę. Dopraviamy cukrem, słodką papryką, pieprzem, zielem angielskim i liściem laurowym. Całość mieszamy. Dolewamy wodę, dodajemy ocet i dusimy. Rybę układamy w naczyniu żaroodpornym tak, aby je wypełniała. Dopraviamy solą i pieprzem. Całość przykrywamy duszonymi warzywami wraz z sosem. Rybę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 25-30 minut. Podajemy na ciepło lub zimno.

Wskazówka eksperta: Wykorzystanie pieczenia zamiast smażenia pozwoli na zmniejszenie ilości dodanego tłuszczu i sprawi, że danie będzie bardziej lekkostrawne i nie obciąża zbyttnio naszego przewodu pokarmowego.



CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki
3,5 szklanki startej marchewki (około 400 g)
1 szklanka mąki owsianej (150 g)
3 jajka (ok. 150 g)
3 łyżki miodu (lub cukru kokosowego) (ok. 60 g)
2 łyżki oleju rzepakowego + odrobina do natłuszczenia blaszki
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka imbiru
garść zmielonych migdałów (40 g)
szczypta soli
125 g sera śmietankowego
2 łyżki masła orzechowego (40 g)
pokruszone migdały lub orzechy do ozdoby

Przygotowanie
Rozgrzewamy piekarnik do 160 stopni. Oddzielamy żółtka od białek. Do startej marchewki dodajemy żółtka, olej i miód, a następnie mieszamy. Mieszamy sypkie składniki: mąkę, migdały, proszek do pieczenia i przyprawy. Łączymy z mokrymi. Białka ubijamy na sztywną pianę, z dodatkiem szczypty soli. Delikatnie łączymy z resztą ciasta. Blaszkę do pieczenia smarujemy olejem i wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto wylewamy do blaszki i pieczemy przez około 45-50 minut, aż patyczek do próbowania nie stanie się suchy. W międzyczasie przygotowujemy krem. Miksujemy serek śmietankowy z masłem orzechowym. Blaszkę do pieczenia smarujemy olejem i wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto wylewamy do blaszki i pieczemy przez około 45-50 minut - do suchego patyczka. Przygotowujemy krem. Miksujemy serek śmietankowy z masłem orzechowym. Wykładamy na ostudzone upieczone ciasto i posypujemy pokruszonymi orzechami lub migdałami. Przechowujemy w lodówce.



PEŁNOZIARNISTE PIERNICZKI

Składniki

300 g mąki pełnoziarnistej żytniej, można użyć mieszanki: 60% mąki żytniej, 40% pełnoziarnistej zwykłej lub innej – nie bójmy się eksperymentować, najwyżej nie wyjdzie...

1 opakowanie przyprawy do pierników

1 jajko

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

3 łyżki oleju roślinnego

3 łyżki miodu

0,5 szklanki wody

40 g cukru kokosowego lub 50 g ksylitolu/erytrolu do pierników

Przygotowanie

W dużej misce mieszamy mąkę, przyprawę korzenną, sól, sodę, proszek do pieczenia. W drugiej misce mieszamy jajko, olej, wodę, cukier kokosowy lub inne słodzik, miód. Przelewamy miseczkę z produktami płynnymi do produktów suchych i dokładnie mieszamy. Ciasto powinno być lepkie, trochę jak na ciasto kruche. Jeśli trzeba, dolewamy 1-3 łyżki mleka. Jeśli ciasto za mocno się lepi i nie możemy go ugnieść bo przykleja się do rąk, dodajemy trochę mąki. Ugniatamy ciasto ok. 5 minut. Zawijamy ciasto w folię i wkładamy do lodówki na 1 h. Nastawiamy piekarnik na 180 stopni. Wyciągamy ciasto z lodówki, rozdzielamy na 3 części. Wałkujemy pierwszą część na bardzo płasko i wykrawamy kształty foremką. To samo robimy z 2 i 3 częścią ciasta. Pieczemy pierniki przez 12 minut w 180 stopniach. Po upieczeniu studzimy około 10-30 minut i dopiero wtedy zdobimy.

Wskazówka eksperta: Użycie mąki pełnoziarnistej zamiast zwykłej pszennej w połączeniu z korzennymi przyprawami nie tylko nada pierniczkom ciekawy smak, ale również sprawi, że znajdzie się w nich więcej korzystnego dla zdrowia błonnika pokarmowego. Badania wskazują, że jego odpowiednia ilość w diecie może zmniejszać ryzyko stłuszczenia wątroby.

Instytut Zdrowia i Urody
YASUMI



**VOUCHER • MASAŻE • ZABIEGI NA TWARZ
I CIAŁO • RYTUAŁY SPA • KOSMETYKI**

Szczecin

ul. Staromłyńska 19

Tel. 733 338 675

szczecin.yasumi.pl

Stargard

ul. 11 Listopada 41/U1

Tel. 733 338 669

stargard.yasumi.pl

Choszczno

ul. Władysława Jagiełły 7/2

Tel. 733 338 661

choszczno.yasumi.pl

Miłość
W PREZENCIE





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