

Zdrowie & Uroda

prestiz
Media i Styl Życia



Cudowne leki na
odchudzanie, czy
niebezpieczna pułapka?

Zdrowie zaczyna
się na talerzu

Chłopaki też płaczą,
czyli o męskim wsparciu

Menopauza, kolejny
etap fajnego życia

Fizjopomoc Medical Center

Eksperci fizjoterapii stomatologicznej

CLOCHEE®

OLŚNIEWAJ NATURALNYM BLASKIEM

Zjawiskowy efekt na skórze –
delikatna opalenizna i wygładzenie!



Dostępny na www.clochee.com

i w sklepie stacjonarnym Clochee przy al. Wojska Polskiego 14/U1 w Szczecinie

KZ

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

*Wesołych Świąt pełnych radości,
spokoju i piękna oraz pomyślności
w Nowym Roku*



*życzą
Izabella i Piotr
Zawodni
oraz zespół
Kliniki Zawodny*

grudzień 2024
www.prestizszczecin.pl



36

32

Spis treści

- | | |
|--|--|
| 8 Bądź gotowa na pełen pakiet kobiecości | 28 Natural Sculpt – druga młodość tkanek |
| 10 Menopauza, kolejny etap fajnego życia | 30 Jesienne porady „na zdrowie” |
| 12 Eksperti fizjoterapii stomatologicznej | 32 Trendy estetyczne |
| 18 Chłopaki też płaczą, czyli o męskim wsparciu | 34 Masaże a psychosomatyka |
| 22 Psychoterapia przez ciało | 35 Technologie w służbie zdrowia i urody |
| 23 Sztuka czystych zębów, czyli rewolucja w higienizacji | 36 Zdrowie zaczyna się na talerzu |
| 24 Nasze życie z ADHD | 38 Chipsy z karpia |
| 26 Lasery – moc regeneracji | 39 Zdrowe lody z mleka kłaczy |
| | 40 Cudowne leki czy niebezpieczna pułapka? |

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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



Redaktor naczelna:
Izabela Marecka

Redakcja:
Aneta Dolega, Daniel Źródlewski,
Dariusz Staniewski

Felietoniści:
Anna Ołów-Wachowicz

Współpraca:
Panna LU, Arkadiusz Krupa,
Paulina Błaszkiwicz

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

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

Dział foto:
Alicja Uszyńska,
Dagna Drążkowska- Majchrowicz

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.

Kompleksowa opieka szpitalna

- diagnostyka
- konsultacje
- zabiegi operacyjne
- dedykowany opiekun
- rehabilitacja

Szpital Piastów
al. Piastów 30,
71-064 Szczecin

Szpital Gombrowicza
ul. Gombrowicza 23,
70-785 Szczecin

 **Rejestracja:**
91 469 22 82

DOM LEKARSKI
MEDICOVER

domlekarski.pl



Gdybym miała na to jakikolwiek wpływ, ogłosiłabym rok 2025 czasem dobroci dla samego siebie. Bo w codziennej gonitwie zapominamy często o własnym dobrostanie. Życie stawia przed nami coraz więcej wyzwań, często jesteśmy przebodźcowani, przygnieci nadmiarem obowiązków, przemęczeni. Jak się w tym wszystkim odnaleźć? Podrzuca-
my Wam parę sposobów na zadbanie o siebie w naszym wy-
daniu specjalnym.

Polecam temat z okładki o współczesnej fizjoterapii, która może być odpowiedzią na wiele naszych proble-
mów zdrowotnych, bo fizjoterapeuta to już od dawna
coś więcej niż leczenie po urazach. Dobry fizjoter-
apeuta pomoże nam w problemach z bezsennością,
bruksizmem, a nawet – przy współpracy z lekarzem
– znaleźć rozwiązanie naszych problemów gastrolo-
gicznych.

Kolejny, bardzo ciekawy materiał, który polecam Wa-
szej lekturze – poświęcony jest męskim emocjom.
Mężczyźni bardzo rzadko proszą o pomoc, a to wśród
nich jest największy odsetek samobójstw w Polsce.
O wzajemnym wsparciu, działalności Męskich Kręgów
i czym w ogóle jest męskość, rozmawiamy z członka-
mi Fundacji – Dawidem Kornakiem, Certyfikowanym
Moderatorem i psychoterapeutą Maciejem Sawickim.

Kolejny obszerny temat, który polecam – tym razem
paniom – poświęcony jest menopauzie. Czy należy jej
się obawiać? Absolutnie nie. Niemniej jednak nie nale-
ży tematu lekceważyć. Warto wiedzieć, co się z nami
będzie działo, aby się dostatecznie przygotowywać.
I działać. W otoczeniu specjalistów może się okazać,
że wkraczamy w nowy, fascynujący, choć nie pozba-
wiony wyzwań – rozdział naszego życia.

Izabela Marecka



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

Felieton



Anna Olów-Wachowicz

Piarowiec z zawodu, polonistka z wykształcenia, szczeci-
nianka z wyboru. Autorka fejs-
bukowego bloga „Jest Sprawa”.
Mama Filipa i Antosi. Ogrod-
niczka, bibliofilka, kinoman-
ka. Swoją pierwszą książkę
pisze właśnie teraz.



Bądź gotowa na pełen pakiet kobiecości

Klimakterium, przekwitanie, katastrofa. Czy na pewno? Z radością przywitałam zlecenie red. naczelnej na felieton o menopauzie. Należę do osób, które będą o niej mówiły głośno i wyraźnie tak długo, aż dożyje dnia, kiedy przestanie być tematem niszowym. Menstruację już oswoiłmy, pora na przeciwny bieg życia dorosłej kobiety.

Okolo 10% populacji na świecie stanowią kobiety w okresie po menopauzie. To jest niemal 700 mln dojrzałych dam. Potężna liczba, rosnąca nieustająco z powodu zwiększającej się średniej długości życia ludzi. Tabu i wstyd, są w takiej sytuacji żenującym

anachronizmem. Dłużej nie da się zamykać pod dywan fakty, że kobiety przechodzą menopauzę, a mężczyźni andropauzę. Jeśli staramy się to z głowy wyprzeć, uwaga: na niewiele się to zda. Albo menopauza, albo śmierć młodo – trzeciej drogi nie ma. Co wolałabyś wybrać? Często nie wiesz.

Koniec kobiecości, starość. Zawał, udar, wylew. Osteoporoza, bezsenność, uderzenia i depresja – druzgocąca perspektywa. I stereotyp. Dlaczego istnieje?

Dlatego, że tak najczęściej objawia się kobiecie menopauza. Obawia się tak, bo... ją zaskakuje. Musimy

wiedzieć, co się z nami będzie działo, aby się dostatecznie przygotowywać. I przestać się bać.

Jak się o siebie dba, to okazuje się, że menopauza nie napada na człowieka jak hiszpańska inkwizycja: zawsze z hukiem i znieścaka. Jeśli będziemy wiedziały na co zwracać uwagę, nie zaskoczy jak taran. Popędzimy po pomoc, a flaki już będziemy miały obwarowane. Zrobimy sobie solidny backup i będziemy się śmiać stereotypowi w nos, jak straszdy z koca, po zapaleniu lampki nocnej. Grzechocząc prowokacyjnie pudełeczkiem właściwych suplementów i witaminek, mając pod kontrolą wyniki, nie popadając w depresję powodowaną zachcianą chemią naszego jestestwa.

Często pierwsze objawy zapowiadające menopauzę pojawiają się dużo wcześniej: 5, 6 a nawet 10 lat przed całkowitym ustaniem miesiączkowania. To perimenopauza, pierwszy goniec lojalnie wysłany od naszego osobistego zestawu hormonów: halo baza, wchodzimy w okrażenie drugie! U niektórych dziewczyn okres ten trwa kilka, u innych nawet kilkanaście lat.

Zauważasz u siebie zmianę? W trybie snu, nastroju, wadze. Wkurza Cię to czy owo, a w zasadzie to nie wiadomo o co chodzi, ale nie jest świetnie? Robi Ci się gorąco, jakby szlag Cię trafiał? Jest szansa, że to nie jest standardowe wnerwienie na idiotyzmy tego świata.

Zaufaj sobie. Nie wstydź się, że ktoś posądzi Cię o przewrażliwienie, histerię czy śmieszność i sprawdź, dlaczego czujesz się odrobinę inaczej niż zwykle. Masz prawo czuć się inaczej! Bądź swoją najczulszą przyjaciółką i posłuchaj co Cię tam gryzie. Podciągnij rękaw w ambulatorium i zażycz sobie kobiecego kompletu badań, takiego z dedykacją. Zbadaj hormony i zadbaj o zafundowanie sobie sformatowania sterowników, żeby panować nad sytuacją na bieżąco. Tarczycy i jajniki mają spory wpływ na Twoje samopoczucie i stan zdrowia, więc poznajcie się bliżej u właściwych specjalistów. Legendarne przekwitaniowe dolegliwości to jednak małe miki. Nie wszystkie kobiety w ogóle je mają. Ok. 1/3 nie odczuwa żadnych innych objawów poza ustaniem miesiączkowania. Ważniejsze jest to, że tracimy estrogen, nasz życiowy napęd, który jest ciału kobiety niezbędny. Serce, układ nerwowy itd. są zagrożone, gdy jest go mało. Nie daj się strącić w przepaść, domagaj się od lekarza rodzinnego skierowań, a od specjalistów omówienia wyników i wskazania profi-

laktyki. Wskazówki podane w porę mogą tak wiele zmienić w Twoim życiu.

Nie zaszkodzi do teamu wsparcia zaprosić dietetyka, fizjoterapeuty, trenera fitness i psychoterapeuty. Nie zawsze będą potrzebni i nie wszyscy na raz, ale warto zabezpieczyć tyły i czuć się zaopiekowaną. Uregulowana opieka lekarska, odpowiednia dieta, umiarkowany i regularny wysiłek fizyczny, wspieranie umiejętności wypoczywania zwiększają nasz szanse na święty spokój z całą sprawą przejścia.

A co się stanie, kiedy już uporamy się z falami, niedoborami, łamliwością kości i włosów, bezsennością i groźącą depresją? Zaczyna być cudownie.

Uwaga, uwaga: kobiety przestając miesiączkować, zaczynają żyć bez nacisku całej misji prokreacji, stawania do wyścigu o samca i dbania o potomstwo słabe i zależne. I mają się z tym zupełnie świetnie! Często, jak bez kuli u nogi. Jeśli były dzieci, to są już samodzielne. Zakochać można się zawsze. Robić można co się chce. Seks? Uroda? Przekonacie się, że mają się doskonale. Dystans, spełnienie, równowaga. Skupienie na sobie, czas kreatywności i odwagi.

Pełen, wyzwolony smak kobiecości. Pełen pakiet. Wiem co mówię. Powtórzę: wiem co mówię.

Cover designed by Freepik





Menopauza, kolejny etap fajnego życia

Menopauza to naturalny czas, który pojawia się w życiu każdej kobiety. Każda z nas przechodzi przez to inaczej, nie ma jednego schematu i nie ma też się czego bać. Menopauza nie jest końcem życia, a tylko jego kolejnym etapem. Nadal możemy czerpać z niego radość i przyjemność, a nawet czasem bardziej niż w poprzednich jego etapach. Menopauza nie musi być też trudna. Odpowiednie leki i wsparcie medyczne mogą pomóc i złagodzić jej objawy, o czym rozmawiamy z dr n. med. Joanną Lewandowską, specjalistką położnictwa i ginekologii z Gabinetów Tuwima.

Czym jest menopauza?

Menopauza, inaczej klimakterium to naturalny proces w życiu kobiety, który oznacza zaprzestanie miesiączkowania i utratę zdolności rozrodczości. Proces ten jest związany z wygaśnięciem czyn-

ności jajników, czyli produkcji estrogenów i progesteronu. Zwykle występuje około 50-52 roku życia, ale u niektórych pań występuje wcześniej. O przedwczesnej menopauzie mówimy, gdy wystąpi przed 40 rokiem życia.

Jakie są inne objawy menopauzy?

Tych objawów jest całkiem sporo. Najbardziej popularne są uderzenia gorąca i nocne poty. Kobiety w menopauzie zwykle wszędzie otwierają okna i wychładzają pomieszczenia. Wśród innych objawów możemy wymienić problemy ze snem, bezsenność, zaburzenia nastroju, smutek, płaczliwość, trudności z koncentracją. Większość kobiet skarży się na przybór masy ciała i trudności z jej utrzymaniem. Związane jest to z negatywnym wpływem spadku estrogenów na gospodarkę węglowodanową i nasileniem insu-

linooporności. Należy jeszcze wspomnieć o suchości pochwy, spadku libido i bolesnych stosunkach płciowych oraz częstszych infekcjach dróg moczowych. Każda kobieta będzie nieco inaczej odczuwała te objawy, będą one nasilone w mniejszym lub większym stopniu.

To dlatego część osób mówi, że to koniec fajnego życia, a po menopauzie to już nic dobrego nie może kobiety spotkać. Czy tak musi być? Czy można coś zrobić, aby złagodzić te objawy?

Tak, oczywiście! Z pomocą przychodzi nam hormonalna terapia menopauzalna. Lekarz ginekolog dobierze indywidualnie odpowiedni preparat dla danej pacjentki.

Czy możliwe jest, aby występowały wyżej wymienione objawy u miesiączkującej jeszcze kobiety?

Tak. Na około 8 lat przed ostatnią miesiączką jesteśmy w okresie przedmenopauzalnym. Jajnik stopniowo wytwarza mniejsze ilości estrogenów i progesteronu, pojawiają się cykle bezowulacyjne, co może powodować występowanie nieregularnych miesiączek, niekiedy bardzo obfitych. W tym czasie okresowo będą pojawiać się uderzenia gorąca czy inne dolegliwości. Okresy te będą przeplatane przez miesiące z dobrym samopoczuciem.

A kiedy należy się zgłosić do ginekologa? Czy wtedy, gdy nie możemy już znieść tych objawów?

Nie, panie powinny się zgłosić do lekarza, gdy pojawiają się pierwsze objawy i nie są jeszcze mocno nasilone. Lekarz zbada, zrobi usg narządu rodnego, może też dać skierowanie na badania hormonalne, chociaż te są konieczne do wdrożenia terapii.

Na czym polega hormonalna terapia menopauzalna?

Zwykle to terapia oparta na podaniu estrogenów i gestagenów. Estrogeny doskonale niwelują dotkliwe objawy menopauzy, gestageny natomiast służą do stabilizacji endometrium, czyli śluzówki macicy, aby zapobiegać jej nieprawidłowym rozrostom.

Wiele osób boi się stosowania hormonów. Czy rzeczywiście jest się czego obawiać?

Zdecydowanie nie powinnyśmy bać się tej terapii. Dawki hormonów są bardzo niewielkie, jedynie substytucyjne, zdecydowanie mniejsze niż stosowane w antykoncepcji, czy występujące w naturalnym cyklu miesiączkowym. Estrogeny poprawiają kondycję skóry i włosów, pozytywnie wpływają na nastrój. Powinniśmy też pamiętać, że estrogenoterapia menopauzalna zmniejsza ryzyko powstawania miażdżycy, chroni organizm kobiety przed zawałem mięśnia sercowego, udarem niedokrwiennym mózgu, a nawet poprawia zdolności koncentracji i pamięć oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Osoby leczone z powodu depresji powinny również stosować hormonalną terapię menopauzalną. Terapia dopochwowa poprawia nawilże-

nie pochwy, zwiększa popęd seksualny, zmniejsza częstość infekcji dróg moczowych czy popuszczania moczu.

Przekonałaś mnie, teraz już się nie boję. Czy jest jeszcze coś, co może zrobić kobieta, która nie chce lub nie może stosować hormonów?

Zaleca się prowadzenie tak zwanego zdrowego trybu życia opartego na diecie z niskim indeksem glikemicznym, umiarkowanej aktywności fizycznej, medytacji, jogi, akupunktury, suplementacji witaminy D, stosowaniem suplementów zawierających koniczynę czy czarnuszkę. Terapia oparta na suplementach niestety nie będzie u wszystkich skuteczna.

Ostatnie pytanie. Jak długo należy stosować terapię hormonalną? Czy jest jakiś limit wiekowy?

Nie ma, terapię stosujemy do końca życia. Jeśli zaprzestaniemy jej stosowania, przykre objawy wrócą, a ryzyko chorób cywilizacyjnych wzrośnie.

Dziękuję za rozmowę.



dr Joanna Lewandowska

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Aleksandra Medvey-Gruszka / Design by Freepik

Eksperci fizjoterapii stomatologicznej



Wypadek, ciężki uraz, po którym trudno wrócić do normalnego życia. Przewlekły ból i związany z nim dyskomfort, który towarzyszy codziennym zajęciom. Fizjoterapia może być skutecznym sposobem na powrót do zdrowia, ale zazwyczaj kojarzy nam się z urazami pleców oraz tych części ciała, które wcześniej uległy na przykład złamaniu. Jednak to niejedyny obszar zdrowia, którym zajmuje się ta część medycyny. Bardzo ważną i coraz częściej stosowaną formą fizjoterapii jest fizjoterapia stomatologiczna.

Jest to nowoczesne podejście w leczeniu i rehabilitacji pacjentów z dolegliwościami związanymi z narządem żucia, łączące elementy fizykoterapii, terapii manualnej i technik masażu. Stosując różne metody terapeutyczne, fizjoterapeuci stomatologiczni są w stanie skutecznie rozwiązywać problemy związane z ruchomością stawów skroniowo-żuchwowych, napięciem mięśniowym czy bólami głowy. Fizjoterapia stomatologiczna jest również interdyscyplinarną dziedziną medycyny – ściśle współpracuje z innymi specjalistami, takimi jak lekarze dentyści, ortodondzi, protetycy, psycholodzy, logopedzi czy neurologi. Dzięki takiej współpracy pacjent otrzymuje kompleksowy plan leczenia, co prowadzi do szybszego powrotu do zdrowia.

W fizjoterapii specjalizują się Damian Stucki i Rafał Antczak, fizjoterapeuci współtworzący Fizjopomoc Medical Center, dla których niesienie pomocy innym stało się nie tylko zawodem, ale też misją. W rozmowie z nami opowiadają m.in. o holistycznym podejściu do pacjenta, ale przede wszystkim o prężnie rozwijającej się fizjoterapii stomatologicznej.

Zajmujecie się też rodzajem fizjoterapii, która od kilku lat bardzo się rozwija i na którą jest zapotrzebowanie. Mam na myśli fizjoterapię stomatologiczną. Pomaga ona m.in. w leczeniu bruksizmu czy łagodzeniu migren, czyli schorzeń, z którymi zazwyczaj udajemy się do innych lekarzy, z różnym zresztą skutkiem. Tymczasem pacjent, którego przykładowo przewlekłe boli głowa, powinien najpierw odwiedzić fizjoterapeutę.

Damian Stucki: Zacznijmy od wyjaśnienia tego, czym jest fizjoterapia stomatologiczna. Leczy ona zaburzenia skroniowo-żuchwowe, w których skład wchodzi szereg dolegliwości. Są to właśnie m.in.: bóle głowy napięciowe, migrenowe, zaburzenia widzenia, zawroty głowy, szumy uszne, piśki w uszach, bóle kręgosłupa, twarzy, oka, zatkanie ucho, drętwienie rąk, kulka w gardle, chrypka, trzaski i klikania w stawie skroniowo-żuchwowym. Pacjenci najczęściej myślą, że przyczyną ich bólu głowy jest spięty kark. Natomiast często powód okazuje się zupełnie inny.



Zaburzenia skroniowo-żuchwowe swoją genezę mają nierzadko w chorobach autoagresywnych, w zaburzeniach pracy jelit, złego wchłaniania, czy zaburzeniach snu. U osób otyłych to może być również bezdech senny, problemy kardiologiczne. Nie można zapomnieć o naszym przemęczeniu, przebudźcowaniu i nadmiernym stresie. Te wszystkie czynniki mogą doprowadzić do zjawiska, które wszystkim z nas jest bardzo dobrze znane, a mam tu na myśli bruxizm. Osoby, które zaciskają zęby lub nimi zgrzytają, często potrzebują kilku wizyt fizjoterapii stomatologicznej, aby rozluźnić cały narząd żucia, ale również sporo edukacji. Wprowadzenia zmian do stylu życia, aby lepiej uwalniać napięcia z ciała po całym dniu pracy. Często musimy

wspierać się tutaj innymi specjalistami: psychologami, laryngologami, dietetykami itp.

A stomatolodzy? Czy specjaliści z tej dziedziny również chętnie z Wami współpracują?

Damian Stucki: Tak, widać coraz większą świadomość wśród lekarzy stomatologów w tej dziedzinie. Chcą z nami współpracować. Ogólnie w leczeniu narządu żucia powinien brać udział szeroki wachlarz specjalistów. My jako fizjoterapeuci jesteśmy często tylko jednym z elementów tej układanki. Od nas się wszystko zaczyna. Przychodzi do nas pacjent z klikaniem w stawie skroniowo-żuchwowym, zawrotami głowy. Przeprowadzamy badanie, stosujemy indywidual-

alne techniki terapeutyczne, a w razie potrzeby odsyłamy pacjenta dodatkowo do konkretnego lekarza, na przykład psychologa, neurologa czy właśnie dentysty.

Zatem jak ta współpraca wygląda na przykładzie wspomnianego przeze mnie bruxizmu czy bólu głowy?

Na przykładzie zgrzytającego bruxizmu powinniśmy do jego leczenia włączyć neurologa, laryngologa, lekarza dentystę i psychiatrę. Jeśli natomiast pacjent więcej zaciska zęby i w wyniku tego cierpi na napięciowy ból głowy i klikanie w stawie, to zatrzymuje się tylko u nas. Posiadamy narzędzia diagnostyczne do sprawdzenia kręgosłupa, stawu skroniowo-żuchwowego i kiedy widzimy, że z pacjentem jest naprawdę źle, od razu możemy go wysłać do stomatologa na szynoterapię czy przebudowę zgryzu.

Fizjoterapia stomatologiczna to połowa pracy z twarzą, a połowa pracy z ciałem. I często rozluźniając ciało, likwidujemy zjawisko napięciowe na twarzy, poprawimy pracę jelit przy IBS, zmniejszymy napięcie w brzuchu, poprawimy ustawienie głowy. Mamy wiele narzędzi, dzięki którym możemy poprawić jakość snu. Począwszy od terapii manualnych, psychosomatycznych, a skończywszy na akupunkturze. Prowadząc takie terapie, zmniejszamy negatywne czynniki stresu, które wpływają na ciało. Kiedy poprawimy to wszystko, pacjent lepiej śpi, jest mniej zestresowany. Zanikają dolegliwości związane z zaburzeniami skroniowo-żuchwowymi.

Dlaczego to takie ważne, by jednak pierwsza wizyta odbyła się u fizjoterapeuty?

Damian Stucki: Lubię, jak przychodzi do mnie pacjent po laryngologu i neurologu, ale często to trwa za długo. Powiem na przykładzie pacjenta z szumami usznymi, mającymi swoją genezę w stawach skroniowo-żuchwowych. Każdy miesiąc zwłoki zmniejsza szansę na ich pozbycie się. Dlatego dobrze jest, jak fizjoterapia zaburzeń skroniowo-żuchwowych idzie w parze z innymi specjalizacjami, niewykluczającymi siebie nawzajem. Daje to możliwość szybszej prawidłowej diagnostyki pacjenta, a co za tym idzie wdrożenia prawidłowego holistycznego procesu leczenia.

A wystarczy, żeby zgłosił się do fizjoterapeuty...

Damian Stucki: Dokładnie tak. Fizjoterapia podąża za przyczyną problemu. Mamy fizjoterapię, która obejmuje ćwiczenia, terapię manualną, masaż, terapię psychosomatyczną, akupunkturę. Nieco wyżej jest osteopatia, która obejmuje pracę strukturalną, terapię trzewną,





zajmującą się narządami wewnętrznymi oraz terapię czaszkowo-krzyżową. Fizjoterapia często też zastępuje medykamenty, np. leki przeciwbólowe, przeciwzapalne. Stosowana jest jako profilaktyka. Warto więc włączyć ją do codziennego życia. Dzisiaj fizjoterapeuta jest też lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli kogoś coś boli, to dobrze jest się udać do nas, żebyśmy w razie czego wykonali pewne zabiegi i pokierowali takiego pacjenta dalej.

Jak w takim razie wygląda pierwsza wizyta u Was? Czego może spodziewać się pacjent?

Podczas pierwszej wizyty przeprowadzamy holistyczny wywiad medyczny, który dotyczy obszaru bólu, ale również doszukujemy się prawdopodobnych przyczyn. Szukamy przyczyn powiązanych z obszarem psychosomatyki, układu trzewnego, zaburzeń posturalnych. Następnie przechodzimy do części funkcjonalnej, w praktyce wykonując indywidualnie dobrany zestaw dodatkowych testów, dzięki którym możemy bezpiecznie i skutecznie przeprowadzić terapię. Pacjent po zakończonej wizycie w gabinecie otrzymuje szereg wskazówek do autoterapii w domu oraz, co najważniejsze, plan działania na najbliższy czas.

W Fizjopomoc Medical Center szczególny nacisk kładziecie na pracę zespołową i przepływ informacji. To bardzo ułatwia wszystkim pracę i jest pomocne w samym leczeniu pacjentów.

Rafał Antczak: Fundamentem zespołu jest organizacja pracy. To m.in. płynny przekaz informacji wewnątrz zespołu na temat stanu zdrowia naszych pacjentów, skuteczności terapii, dobranych ćwiczeń, aktualizacji stanu zdrowia, tak aby pacjent odczuwał już na samym początku kompleksową opiekę.

Siłą zespołu Fizjopomocy jest jego stabilność personalna. Od kilku lat pracujemy razem, co wpływa na fajną atmosferę i dobrą energię w zespole. Organizacja pracy leczenia pacjenta zaczyna się już od pierwszego telefonu, od kontaktu z rejestracją. Panie w rejestracji doskonale znają nasze specjalizacje, co pozwala skutecznie wysłuchać potrzeby pacjenta i umówić go do konkretnego specjalisty. Dzięki naszym specjalistom w obszarach fizjoterapii pediatrycznej, uroinekologicznej, urologicznej, estetycznej, narządu ruchu, psychosomatycznej tworzymy interdyscyplinarny zespół, który skutecznie zajmuje się zdrowiem naszych pacjentów.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska ●



Fizjopomoc Medical Center

ul. Witkiewicza 61 | 71-125 Szczecin
tel. 536 165 095 | kontakt@fizjo-pomoc.pl
www.fizjo-pomoc.pl



Chłopaki też płaczą, czyli o męskim wsparciu

Fundacja Masculinum, to organizacja wspierająca mężczyzn w odnajdywaniu swojej tożsamości i radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami. W ramach jej działalności funkcjonują Męskie Kręgi będące grupami wsparcia. Ktoś mógłby powiedzieć, że po co zaraz zakładać organizację. Wystarczy pójść do psychoterapeuty albo wygadać się na ramieniu bliskiej osoby. W przypadku panów nie jest to takie proste. Współczesny mężczyzna jest w tej kwestii samotny. Nie ma dla niego społecznego przyzwolenia na okazywanie słabości czy innych emocji. Chłopaki przecież nie płaczą...

O męskich emocjach, wsparciu, działalności Męskich Kręgów i czym w ogóle jest męskość, rozmawiamy z członkami Fundacji - Dawidem Korniakiem, Certyfikowanym Moderatorem Męskich Kręgów i psychoterapeutą Maciejem Sawickim.

Fundacja Masculinum, którą współtworzycie to organizacja wspierająca mężczyzn. Czym dokładnie się zajmuje?

Maciej: Fundacja Masculinum to pierwsze, co przychodzi do głowy, kiedy myślimy o pracy z męskością. Działa w Warszawie, lecz ma swoich sympatyków w całej Polsce. W ramach Fundacji organizowane są warsztaty dedykowane mężczyznom, wyjazdy survivalowe, męskie kręgi, a także zapewniany jest dostęp do psychoterapii. Jest to spektrum działań tak bardzo potrzebnych dziś współczesnym mężczyznom. Od niedawna Fundacja Masculinum jako jedyna w Polsce, także szkoli i certyfikuje moderatorów Męskich Kręgów. Wraz z Dawidem jesteśmy jednymi z pierwszych osób, które uzyskały taki certyfikat. Prezesem, a także "twarzą" Fundacji jest Jacek Masłowski, którego możecie kojarzyć jako gościa licznych podcastów: „Przemek Górzyk Podcast”, „balans”, „Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS” czy „Podcast Charyzmatyczny”. Był ostatnio także gościem specjalnym podczas wydarzenia "Oblicza Męskości", które wspólnie z Dawidem organizujemy od niedawna w Szczecinie.

Dawid: Dokładnie. Nie wyobrażaliśmy sobie, aby gościem pierwszej odsłony cyklu był ktokolwiek inny.



To co chciałbym dodać jeszcze od siebie, to że Fundacja wspiera również mężczyzn w poszukiwaniu odpowiedzi związanych z ich własną tożsamością, samoakceptacją, pełnionymi rolami. Rzeczywiście od pewnego czasu mocno współpracujemy z warszawską Fundacją Masculinum. Właśnie tam postanowiliśmy wziąć udział w kursie na Moderatorów Męskich Kręgów, prowadzonym przez Jacka Masłowskiego, o czym zresztą już przed chwilą wspomniał Maciek.

Właśnie. Zatrzymajmy się na Męskich Kręgach. Wyjaśnijcie czym są.

Dawid: Męskie Kręgi to cykliczne spotkania, w których uczestniczą mężczyźni o odmiennym spojrzeniu na życie, różnych przeżyciach, doświadczeniach. Spotykając się w kręgu, mężczyźni dzielą się swoimi spostrzeżeniami, historiami oraz tym, jak radzą sobie ze swoją drogą we współczesnym, przepełnionym stereotypami świecie.

Maciej: Męskie Kręgi, które tworzymy i prowadzimy, mają bardzo konkretnie określoną strukturę i zasady funkcjonowania. Przede wszystkim są to grupy zamknięte. Liczą do 12 osób i funkcjonują w oparciu o zasady zapewniające komfort i poczucie bezpieczeństwa każdemu uczestnikowi. Bazujemy na prawidłach procesu grupowego, dzięki czemu w Kręgach tworzą się bliskie relacje i trwałe więzi, czemu towarzyszy atmosfera pełnego zaufania. Spotykamy się co dwa tygodnie, a uczestnictwo w Kręgu jest bezterminowe.

Jakie tematy poruszacie w trakcie spotkań i kto w nich uczestniczy? Z jakimi problemami i wyzwaniami mierzy się współczesny mężczyzna?

Dawid: Na kręgach wspieramy się i rozmawiamy na często niezwykle emocjonujące tematy. Jako moderatorzy mamy zawsze przygotowany temat do rozmowy, który najczęściej omawiany jest przez całe spotkanie. Każdy z Uczestników może również wnieść aktualny dla niego temat, jeśli tylko zechce się nim podzielić czy przyjrzeć w odniesieniu do przeżyć innych facetów. Jeśli mam zdradzić kilka zagadnień czy tematów, to tylko i wyłącznie te, które ja przygotowałem na spotkania, ponieważ to, co się dzieje w kręgu, pozostaje w kręgu - bezpieczeństwo i zaufanie to niezwykle istotne dla nas aspekty. W naszych rozmowach dotykamy poczucia własnej wartości, stanów depresyjnych, kryzysów zawodowych, stawiania granic, presji, męskiego ego czy rywalizacji, wyzwań wiążących się z założeniem rodziny. Lekko nie jest - nie gadamy tu o piłce czy samochodach.

Maciej: Wyobraźmy sobie sytuację, że w Kręgu uczestniczy mężczyzna, który mimo 40 lat „na karku” nie może dogadać się ze swoim ojcem lub takiego, który zaraz sam zostanie ojcem i ma w związku z tym różne dylematy, obawy, oczekiwania. Inny, z kolei, jest w małżeństwie od 15 lat i relacja ta jest aktualnie w kryzysie. Siada nad tym problemem 12 mężczyzn w różnym wieku, z różnymi doświadczeniami i zaczyna się naprawdę „niezła jazda”. Wnikliwe pytania, dzielenie się doświadczeniem, emocjami, wsparcie, a kiedy trzeba kubel zimnej wody. Doświadczenie takiej dyskusji z innymi mężczyznami zbliża, otwiera na nowe perspektywy i często pozwala poradzić sobie z emocjami, o których jak wiadomo „facetowi mówić nie wypada”. Pracuję z grupami od 15 lat i za każdym razem jestem pod wielkim wrażeniem, kiedy kończymy kolejny Krąg.

Co Was skłoniło do tego by zająć się tego rodzaju działalnością? Pytam się, bo tego rodzaju spotkania stały się normą, jeśli chodzi o nas – kobiety. Lubimy się integrować, wspierać się w grupie. Pozazdrościliście nam?

Maciej: Mnie do podjęcia działań skłoniła obserwacja cierpienia wielu mężczyzn, którzy zgłaszają się do mnie po pomoc. Jestem psychoterapeutą i od wielu lat pracuję z mężczyznami w psychoterapii indywidualnej i grupowej. Do tego dochodzi oczywiście własna potrzeba otaczania się męskim gronem wsparcia i świadomość, jakie to ważne. Gdybym nie odnajdywał jej w sobie, tworzenie Kręgów nie byłoby szczere. Myślę, że uczestniczy to czują i dlatego możemy tworzyć niesamowitą męską Drużynę. A czy zazdrościmy? Oczywiście, że tak. Z podziwem patrzymy w stronę kobiecych inicjatyw i umiejętności organizowania się. Problem jednak polega na tym, że nam, mężczyznom jest trochę trudniej. Jesteśmy w innym miejscu. Nie mamy społecznego przyzwolenia na okazywanie słabości czy innych emocji. Chłopaki przecież nie płaczą. Do tego od wcześniejszych lat jesteśmy otoczeni kobietami. W Polsce mamy mocno sfeminizowany proces edukacji. Od żłobka po szkołę średnią naszym wychowaniem zajmują się głównie kobiety. Jeśli do tego dochodzi nieobecny ojciec lub brak relacji z dziadkiem, to mamy gotowy kryzys męskości. Współczesny mężczyzna jest zwyczajnie samotny. Relacje, które nawiązuje z tzw. kumplami są często powierzchowne i oparte na wspólnym imprezowaniu suto zakrapianym alkoholem. Nie ma tam przestrzeni na rozmowy o tym, co ktoś czuje, co przeżywa, a z pytaniem, jak żyć, dzisiejszy mężczyzna zwraca się z automatu do kobiet. Tworząc



Kręgi, tworzymy tak naprawdę przestrzeń do przegłądania się w innych mężczyznach jak w lustrze. Budujemy bazę punktów odniesienia, z którymi można się identyfikować. Usłyszałem ostatnio od 38-letniego mężczyzny wychodzącego z Kręgu, że nigdy w swoim życiu nie rozmawiał z innymi mężczyznami tak jak tutaj. To najlepszy opis tego, w jak dużym deficycie jesteśmy jako mężczyźni.

Dawid: Tak, zdecydowanie Wam pozazdrościliśmy. Lecz to taka zdrowa zazdrość, motywująca. Wiele mężczyzn takich spotkań potrzebuje, o czym świadczy fakt, że mamy niemalże sześć pełnych kręgów, siódmy powoli się formuje, a wkrótce działalność rozpoczyna kolejny moderatorzy. Co mnie skłoniło, by zająć się prowadzeniem męskich kręgów? Tak samo, jak zdecydowana większość mężczyzn, ja również miałem problem z docieraniem do własnych emocji, rozpoznawaniem ich, więc tym samym - z rozmawianiem o nich. Poczulem wewnętrzną motywację, by to zmienić. W tym kierunku poszedłem również ze względu na potrzebę robienia czegoś dobrego zarówno dla innych, jak i dla siebie. W zasadzie przez całe życie czułem, że chcę pomagać. Tuż przed 33. urodzinami odkryłem, jak mogę to robić, a kiedy kilka tygodni później ukończyłem szkolenie, byłem przekonany, że to dobra decyzja. Natomiast dziś, mogę już śmiało powiedzieć, że to jedna z najistotniejszych decyzji w moim życiu.

Współpracujecie z kobiecymi organizacjami?

Maciej: Wbrew pozorom, na Kręgi mężczyźni bardzo często trafiają z polecenia swoich, żon, partnerek czy przyjaciółek. Bardzo nas to cieszy, że kobiety dostrzegają problem i wspierają mężczyzn w poszukiwaniach drogi rozwoju dla nich. Uważamy, że to bardzo ważne, by tworzyć jasny proces porozumienia społecznego między kobietami, a mężczyznami. Zdecydowanie sprzeciwiamy się stereotypom mężczyzny i kobiety, jakie są ukazywane choćby w mediach. Jesteśmy otwarci na wszelką współpracę i takie propozycje powoli pojawiają się na horyzoncie.



Dawid: Tak samo chcemy, aby nasze wydarzenia z cyklu „Obliza Męskość”, pomimo nazwy, nie były kierowane tylko i wyłącznie do panów. Dlatego będziemy starali się, aby w agendach tych spotkań, była również przestrzeń dla kobiet, aby mogły w nich uczestniczyć. W końcu kwestia szczęśliwych mężczyzn, leży również w orbicie zainteresowań kobiet.

Co to znaczy „prawdziwy mężczyzna”? Na czym polega „męskość”? Jest coś takiego w ogóle?

Dawid: Męskość wydaje się, że powinna być sytuacyjna. W zgodzie z tytułem bestsellerowej książki Jacka Masłowskiego i Tomasza Kwaśniewskiego „Czasem czuły, czasem barbarzyńca”. Mężczyzna zarówno może być nieustępliwy w pracy, jak i pokazywać swoje emocjonalne oblicze w domu. Czasem też może przyjąć łagodniejszą postawę w biznesie, a postawić granice w domu. Wszystko zależy od kontekstu, sytuacji.

Maciek: Może odpowiem z pozycji deficytu dzisiejszych mężczyzn. Mężczyzna to ktoś sprawczy, realizujący się w działaniu. Jak sama nazwa mówi: mężczyzna to mąż czynu. Takiej męskiej postawy bardzo brakuje w życiu społecznym czy rodzinnym polskich mężczyzn. Jeśli już ta sprawczość się pojawia, to jest kojarzona z przemocą i utożsamiana jest z kultem patriarchy. To, niestety, nie ułatwia dzisiejszemu mężczyźnie odnalezienia się w pełnionych przez niego rolach. A wzorce? Oczywiście, że są ważne i tu wchodzimy w indywidualną historię danego mężczyzny. Każdy z nas je miał. Pytaniami otwartymi pozostają: jakie one były? Czy są dziś użyteczne? Czy nam służą i sprawiają, że żyje na się komfortowo? Jeśli nie, to najwyższy czas stworzyć swoje, które prześlemy naszym synom.

Dlaczego według Was, mężczyźni niechętnie proszą o pomoc i co można zrobić by to zmienić? Mężczyźni rzadziej siadają na kozetce u psychoterapeuty. Częściej popełniają samobójstwa...

Dawid: Każdego dnia na 15 samobójstw w Polsce, 12 popełniają mężczyźni. Ta statystyka jest zatrważająca, dramatyczna, przerażająca. Jeśli chodzi o wizyty mężczyzn u psychoterapeuty, to tutaj myślę, że Maciek powie więcej. Ja natomiast widzę, że mężczyźni się budzą, chcą być świadomi, ba – już wielu z nich jest świadomych. Słuchają podcastów, szukają warsztatów, czytają

książki, rozwijają się, chodzą na kręgi, rozwijają się. Myślę, że coraz częściej sięgają po pomoc terapeutów.

Maciek: Zgadzam się z Dawidem. To powoli się zmienia. 17 lat temu, kiedy rozpoczynałem pracę jako psychoterapeuta, mężczyzn w swoim gabinecie widywałem dużo rzadziej niż kobiety. Dziś powoli się to zmienia, ale do równych proporcji jeszcze daleko. A czemu tak jest? Z tych samych powodów, z których nie pytamy o drogę (uśmiech). Nasz dziadek nie pytał, nasz ojciec nie pytał i my też poradźmy sobie sami. Tylko umyka nam fakt, że dzisiejszy świat funkcjonuje na innych zasadach. Żyjemy pod dużą presją, ale też mamy swobodny dostęp do wsparcia i pomocy. Wystarczy zrobić pierwszy krok.

A co sądzicie o takim zjawisku jak „incel”, czyli mówiąc wprost o mężczyznach, którzy nienawidzą kobiet?

Maciek: To zjawisko jest coraz bardziej powszechne. Coraz więcej się o tym mówi i pisze we współczesnej literaturze. Uważam, że autorami niemal wszystkich publikacji, na jakie trafiłem, że problematyka Inceli jest bardzo złożona i nie można jej opisać jedynie nienawiścią do kobiet. Bardzo ogólnie mówiąc, jest to raczej skutek doświadczeń w relacjach z kobietami i dużych deficytów w relacji z mężczyznami. Osoby zainteresowane tematyką odsyłam choćby do najnowszej książki Patrycji Wiczorkiewicz i Aleksandry Herzyk pt. „Przegryw – mężczyźni w pułapce gniewu i samotności”.

Czy macie jeszcze miejsca w swoich kręgach, „na wypadek” gdyby znaleźli się chętni po przeczytaniu tego artykułu?

Dawid: Jeśli o mnie chodzi, to mam praktycznie komplet we wszystkich czterech grupach, które prowadzę. Obecnie mam po jednym wolnym miejscu w trzech kręgach, także zapraszam do kontaktu. Lecz Maciek ma dobrą wiadomość, ponieważ z tego, co wiem...

Maciej: Owszem. W styczniu 2025 wystartuje trzecia i tym samym ostatnia grupa moderowana przez mnie. Nabór jest otwarty i są jeszcze miejsca. Serdecznie zapraszam. Wystarczy napisać maila lub skontaktować się ze mną przez nasz fanpage. Dziękujemy za jakże ważną rozmowę!

Dziękuję również.



PIĘKNO ZACZYNA SIĘ OD SKÓRY



NOWOCZESNE ZABIEGI:

- GENE0 POLLOGEN
- FALA AKUSTYCZNA
- MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA
- OCZYSZCZANIE WODOROWE
- MODELOWANIE SYLWETKI
- STYLIZACJA BRWI I RZĘS
- MAKIJAŻ PERMANENTNY

UMÓW SIĘ
NA WIZYTĘ
I POCZUJ
RÓŻNICĘ!

ul. Mickiewicza 55 Szczecin, gabinet nr 5
tel. 798 885 342

f / skinmed.szczecin

@ / skinmed Szczecin

Psychoterapia przez ciało

Praca z ciałem poprzez dotyk może bardzo dużo zmienić. Psychoterapia przez ciało to połączenie dotyku z rozmową i różnymi zabiegami na ciało i ćwiczeniami.

Terapeuta Katarzyna Wojtyniak na co dzień pracuje w hospicjum, gdzie ma do czynienia głównie z pacjentami onkologicznymi, oraz w swoim prywatnym gabinecie, w którym wykonuje różne zabiegi na ciało, m.in. terapię manualną ciała Access Bars, Japoński Lifting Twarzy Kobido połączony z masażem głowy, Masaż Ciepłymi Kamieniami całego ciała i inne masaże/zabiegi relaksacyjne, a także prowadzi terapie indywidualne i grupowe.

– W swojej pracy lubię czasami „wyjść poza schemat”, połączyć np. dwa zabiegi, jeśli czuję, że ciało klienta/klientki tego potrzebuje. – mówi Katarzyna. – Sam dotyk sprawia, że ciało klienta/teki rozluźnia się, bardzo często „puszczają” długo trzymane wewnątrz emocje, klient/ka zaczyna oddychać. Bywa również tak, że praca z dotykiem jest dla klienta/teki niełatwa. Wtedy pracuję z klientem bardzo powoli. W swojej praktyce uczę również moich klientów prawidłowo oddychać. Praca z oddechem daje bardzo dużo. – tłumaczy.

Nowym pomysłem Pani Katarzyny jest kampania zdrowia psychicznego i fizycznego „oNKO Na Życie”.

– Kampania nie jest kierowana tylko do osób chorujących na nowotwór, poruszane są tematy dotyczące każdego obszaru nie tylko onkologii, ale także m.in. ginekologii, aktywności fizycznej, otyłości, dermatologii, medycyny estetycznej i wiele innych. Ma ona na celu poszerzanie świadomości na temat zdrowia i zachęcanie każdego do profilaktyki i diagnostyki, zmian swoich punktów widzenia, nawyków, które szkodzą nam zdrowo i normalnie funkcjonować i cieszyć się życiem – mówi Katarzyna Wojtyniak.

W tworzenie kampanii zaangażowały się i angażują się cały czas specjaliści z różnych obszarów medycznych i nie tylko – ginekolodzy, fizjoterapeuci, dermatolodzy, stomatolodzy, osteopaci, seksuolodzy, pedagodzy i inni, jak i osoby, które same zmagają się bądź zmagają się z chorobą nowotworową czy inną chorobą/zaburzeniem.

– Chcę tworzyć ten projekt z tymi, którzy przede wszystkim czują i widzą drugiego człowieka, swoją pracę wykonują z pasją, sercem i zaangażowaniem. – mówi Katarzyna.

– Praca w hospicjum uczy mnie przede wszystkim doceniania każdej chwili życia, nawet jeśli tego życia pozostało już niewiele. Poprzez tę kampanię pragnę uświadamiać każdemu, że jakość swojego życia można zmienić – w każdej chwili, w każdym momencie. Poprzez nagrywane podcasty bardzo chcę pomóc bliskim osób, które są dotknięte chorobą czy innym schorzeniem/zaburzeniem, ponieważ bardzo często bliskie otoczenia osoby chorej nie wie, jak ma się zachować, co powiedzieć, jakiego typu wsparcia udzielić. Wynika to z ich niewiedzy, co powoduje w nich poczucie strachu – dodaje Katarzyna Wojtyniak.



Podcasty są dostępne na youtube.pl, na kanale firmy Pani Katarzyny, który widnieje pod nazwą DobrzeŻeJesteś lub na profilu firmowym na Facebooku, wkrótce na Instagramie i na stronie internetowej dobrzezejestes.eu

Pani Katarzyna Wojtyniak pracuje jako terapeuta w nurcie psychoterapii Gestalt, udziela wsparcia psychologicznego oraz psychoonkologicznego. Oprócz sesji indywidualnych Pani Kasia organizuje spotkania/warsztaty grupowe. Jednym z takich spotkań jest spotkanie „Między Nami Kobietami”. Spotkanie odbywa się w każdy czwartek w kameralnym kobiecym gronie w gabinecie Pani Kasi. – Podczas spotkania pracujemy z ciałem, oddechem, rozmawiamy, wymieniamy się swoimi doświadczeniami. Grupa jest kameralna, maksymalnie do 5 osób. Przychoǳą różne kobiety, każda wnosi do spotkania coś nowego, jest to piękna wymiana. Bardzo zależało mi, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której każda kobieta będzie mogła zrelaksować się i pobyć w bezpiecznej grupie. Praca w grupie uczy przede wszystkim zaufania – do siebie. Myślę również o spotkaniach w grupach mieszanych, tj. kobiety i mężczyźni – mówi Katarzyna Wojtyniak.

Dobrze Że Jesteś Psychoterapia Przez Ciało,
ul. Generała Maczka 20/4, Szczecin.
+48 791 278 288

Sztuka czystych zębów, czyli rewolucja w higienizacji

Zdrowy i piękny uśmiech to nie tylko białe zęby. To przede wszystkim zdrowe dziąsła i prawidłowa higiena jamy ustnej. Szczecińska klinika Aesthetic Dent wprowadziła nowatorską metodę profilaktyki stomatologicznej – protokół GBT (Guided Biofilm Therapy), wykorzystujący innowacyjne technologie w dziedzinie higieny profesjonalnej. Dzięki niej możemy zapomnieć o bólu związanym ze skalingiem.

Guided Biofilm Therapy to przełomowe podejście do higieny jamy ustnej, które całkowicie zmienia sposób, w jaki dbamy o zdrowie zębów. Opracowany przez szwajcarską firmę EMS protokół wyznacza nowe standardy w stomatologii zapobiegawczej. Metoda ta jest nie tylko skuteczna, ale również komfortowa i bezbolesna dla pacjenta.

PRZEBIEG ZABIEGU

Higienizacja według protokołu GBT to precyzyjnie zaplanowana sekwencja działań. – Na początku wizyty przeprowadzany jest dokładny przegląd stanu jamy ustnej. Następnie aplikowany jest specjalny wybarwiacz, który uwidacznia płytkę bakteryjną – dzięki temu zarówno lekarz, jak i pacjent mogą zobaczyć miejsca wymagające szczególnej uwagi – tłumaczy dr hab. n. med. Katarzyna Sporniak-Tutak, współwłaścicielka Aesthetic Dent. – Kolejny etap to usuwanie złoǳów i przebarwień przy pomocy nowoczesnego sprzętu wykorzystującego ciepłą wodę, powietrze i delikatny proszek. Ta innowacyjna technologia pozwala na bezbolesne i skuteczne oczyszczenie każdej powierzchni zęba. System jest wyjątkowo delikatny dla szkliwa i ǳiąseł, jednocześnie doskonale radząc sobie z wszelkimi osadami. Po dokładnym oczyszczeniu wszystkich powierzchni zębów następuje kontrola efektów i ewentualne miejscowe doczyszczenie tradycyjnymi metodami. Zabieg kończy się polerowaniem zębów i aplikacją preparatów fluorowych, wzmacniających szkliwo.

PRECYZJA I BEZPIECZEŃSTWO

Protokół GBT to znacznie więcej niż zwykłe czyszczenie zębów. To kompleksowe podejście do higieny jamy ustnej, które zapewnia maksymalną skuteczność przy minimalnej inwazyjności. Nowoczesna technologia pozwala dotrzeć do trudno dostępnych miejsc, skutecznie usuwając nawet najbardziej odporne osady i przebarwienia.

PROFILAKTYKA TO PODSTAWA

Regularna higienizacja według protokołu GBT to konieczność dla zachowania zdrowia jamy ustnej. Zabieg powinien być wykonywany co 6-12 miesięcy, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta. To inwestycja w zdrowie, która pozwala uniknąć poważniejszych



problemów stomatologicznych w przyszłości. – Pacjenci, którzy doświadczyli higienizacji według protokołu GBT, podkreślają przede wszystkim komfort zabiegu – dodaje dr hab. n.med. Katarzyna Sporniak-Tutak. – Brak nieprzyjemnych doznań, uczucie świeżości i czystości w jamie ustnej, a przede wszystkim widoczne efekty już po pierwszej wizycie – to wszystko sprawia, że regularna higienizacja przestaje być przykrym obowiązkiem, a staje się przyjemnym doświadczeniem.

Zdrowy i piękny uśmiech wymaga regularnej pielęgnacji. Protokół GBT to gwarancja najwyższej jakości zabiegów profilaktycznych. W Aesthetic Dent dbałość o zdrowie jamy ustnej pacjentów to priorytet, dlatego klinika nieustannie wprowadza najnowocześniejsze rozwiązania w dziedzinie stomatologii zapobiegawczej.

ad/ materiały prasowe ●



AESTHETIC DENT

ul. Wyspiańskiego 7 | Szczecin, 70-497
Tel.: 91 817 27 22 | e-mail: wyspianskiego@aestheticdent.pl
ul. Mostowa 12, Gorzów Wielkopolski, 66-400
Tel.: 95 735 11 13, kom: 609 925 353 | mostowa@aestheticdent.pl
www.aestheticdent.pl

Nasze życie z ADHD

ADHD, znane również jako zaburzenie nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, często jest kojarzone z dziećmi. Jednakże ADHD również dotyka osoby dorosłe, wpływając na ich życie zawodowe, emocjonalne oraz prywatne relacje z innymi. I choć objawy ADHD potrafią mieć swoje pozytywne strony to nie leczone, mogą mieć destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie człowieka w dorosłym życiu.

O tym, czym jest ADHD i jak z nim żyć, by to życie nadal sprawiało nam radość i satysfakcję, rozmawiamy z Emilią Pietrzkiewicz, psycholożką, pedagożką i socjoterapeutką z Gabinetów Psychologicznych Nitka, która na co dzień prowadzi diagnostykę ADHD dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych, a także pracuje terapeutycznie z objawami deficytów uwagi, jak i nadpobudliwością psychoruchową.

Pani Emilio, wyjaśnijmy najpierw, czym tak naprawdę jest ADHD. Czy to choroba, schorzenie? Nierzadko jest tak określane.

ADHD jest zaburzeniem neurozwojowym, z którym się rodzimy. Z ADHD się nie wyrasta. W trakcie życia uczymy się kompensować pewne braki, potrafimy radzić sobie lepiej lub słabiej, jako osoby dorosłe. Aktualnie w kwestii ADHD występuje rozróżnienie. Diagnozujemy ADHD w formie mieszanej, są to trudności z koncentracją uwagi i nadpobudliwość psychoruchowa, czyli impulsywność, nadaktywność. Diagnozujemy te dwa objawy również osobno – może być to ADHD z przewagą trudności z koncentracją uwagi lub przewagą trudności psychoruchowych.

Przy ADHD mówimy o trzech zaburzonych aspektach funkcjonowania: aspekt wykonawczy – zaburzenia pamięci, planowania i organizacji; aspekt regulacji emocji – nadwrażliwość, niska samoocena, nieradzenie sobie z emocjami; i trzeci aspekt związany z relacjami międzyludzkimi – trudności związane z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji.

Czy istnieje rozróżnienie na płęć, jeśli chodzi o ADHD? Zauważyłam, patrząc na osoby dotknięte tym zaburzeniem, że kobiety lepiej sobie z tym radzą, że po nas, tzw. „gołym okiem” tego po prostu nie widać.

Faktycznie z objawami często inaczej radzą sobie mężczyźni, a inaczej kobiety. U kobiet najczęściej występują trudności z koncentracją uwagi. Są to w większości osoby, które dobrze radzą sobie w życiu zawodowym i prywatnym, ale równocześnie, czego często nie widać, borykają się z ogromnym natłokiem myśli. Nie mogą się zorganizować, mają w sobie dużo lęku, niepewności. W tym przypadku ADHD jest trochę ukryte. Na zewnątrz nie widać, że coś się zadziewa. U chłopców i mężczyzn za to częściej spotyka się nadaktywność psychoruchową, częściej popadają w uzależnienia, problemy z prawem. Myślę, że jest to mocno związane z kwestią wychowania. Dziel-



czynkom często mówi się, żeby były grzeczne, spokojne, uspakaja się je na siłę – mają więc większą umiejętność do dostosowywania się do oczekiwań i warunków. Natomiast kiedy chłopiec biega, skacze, bije, to jego zachowanie spotyka się zazwyczaj z większą dozą zrozumienia. Później to wychodzi w dorosłym życiu.

ADHD jest zaburzeniem, które dotyka często osoby bardzo kreatywne, np. wielu artystów jest „adehadowcami”. Przy ADHD występuje tzw. hiperskupienie, czyli umiejętność fiksacji np. na jednej wybranej czynności, temacie. Trudności z koncentracją objawiają się wtedy, kiedy musimy zrobić coś, czego nie lubimy, np. w dzieciństwie, kiedy musimy odrobić lekcje, a w życiu dorosłym, kiedy musimy zapłacić rachunki, skupić się na obowiązkach dnia codziennego. W takich sytuacjach osoba z ADHD będzie prokrastynować, zostawiać sprawy do załatwienia na ostatnią chwilę. Natomiast w sytuacji, kiedy taka osoba coś bardzo lubi, czymś bardzo się interesuje, wpada w fiksację na tym punkcie. Tak się intensywnie na tym skupia, że szuka wszelkich informacji dotyczącego jakiegoś konkretnego tematu. Takie osoby z ADHD, które znajdują swojego tzw. konika, coś co je bardzo mocno zainteresuje, mogą to przekuć w sukces. To bardzo istotna informacja, jeśli chodzi o proces wychowania i edukacji. Ważne jest, aby od najmłodszych lat dawać dziecku przestrzeń do poszukiwania swojego miejsca, w którym będzie czuło się dobrze i będzie go ciekawiło. Ważny jest również rodzaj wykonywanej pracy, czy praca zawodowa jest dostosowana do cech danej osoby. Osoba z ADHD odnajdzie się również w pracy dostosowanej do jej potrzeb – gdzie dużo się dzieje, często są nowe projekty wymagające zaangażowania, ma możliwość być w ciągłym ruchu.

Relacje z innymi. Jak one wyglądają w przypadku osób z ADHD?

Przy pogłębionym wywiadzie, w trakcie diagnozy relacje społeczne są obszernym tematem do omówienia. Najczęściej osoby z ADHD mają trudności w relacjach z innymi, chociażby z powodu swojej impulsywności, czy też dlatego, że bardzo szybko się nudzą. Często te relacje są impulsywne, bardzo burzliwe.

Przy całym tym niezwykle ciekawym i szerokim temacie ADHD u osób dorosłych trzeba uważać, by nie popaść w taką tendencję, że: „ok, ja już tak mam i niczego nie zmienię. Niech się teraz inni martwią”. Jednym z pierwszych pytań w trakcie diagnozy jest pytanie o jej celowość. Co diagnoza ma dać pacjentowi, do czego ma się przydać. Ważne, aby pozytywna diagnoza nie stała się rodzajem wymówki, przykrywką na swoje trudności. To tak nie działa. Diagnoza jest po to, aby pacjent zrozumiał rodzaj funkcjonowania mózgu, zrozumiał trudności i zobaczył drogę, która może mu pomóc w lepszym, zdrowszym i wydajniejszym funkcjonowaniu.

Czyli terapia, wsparcie i praca nad sobą?

Zdecydowanie. Zawsze warto szukać pomocy, szczególnie kiedy to utrudnia nasze funkcjonowanie. Na pewno diagnoza jest pierwszym krokiem, żeby zrozumieć i potwierdzić trudności, które występują. Następnie warto opowiedzieć o tym najbliższemu. Popytać, poszukać informacji nt. ADHD. Mamy aktualnie ogrom wiedzy na ten temat: lite-

ratura, podcasty, szkolenia, grupy wsparcia. Mogą również korzystać z niej osoby, które żyją z osobą z ADHD, do czego namawiam, gdyż to pomoże zrozumieć, czym jest to zaburzenie.

Czy w takim razie da się wyjść z ADHD albo przynajmniej je ośwoić, ujarzmić?

Ośwoić, ujarzmić – jak najbardziej. Wyleczyć – nie. ADHD to brak dopaminy w mózgu i inaczej funkcjonujący mózg. Dopaminę możemy podnieść np. poprzez dietę, aktywność fizyczną, poprzez robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Ale podstawą jest terapia, w trakcie której uczymy się nowego, codziennego funkcjonowania: organizacji, planowania życia, gdyż często osoby z ADHD żyją w totalnym chaosie. A więc wpływamy na działanie mózgu poprzez jego neuroplastyczność. Uczymy pracy nad motywacją a tym samym poczuciem sprawczości. Nie jest to łatwe, szczególnie w okresie dorosłym, ponieważ nasze schematy myślowe są już ukształtowane. Moim zadaniem jako psychologa jest przeprowadzenie pacjenta przez ścieżkę rozumienia tego, co się z nim dzieje, pokazanie narzędzi i zmotywowanie do wprowadzenia ich w życie.

A farmakologia?

Wspomaga pracę mózgu, ucisza natłok myśli. Farmakologia jest wsparciem w leczeniu każdego zaburzenia. Badania naukowe dotyczące ADHD wskazują na mniejszą objętość mózgu, płata czołowego i jąder podstawy mózgu, wskazują również na zmniejszony przepływ krwi w płacie czołowym czy zaburzone połączenia kory mózgowej z mózdzkiem i ciałem migdałowatym. Dlatego też zazwyczaj wprowadzane są leki. Biochemia mózgu się zmienia, ale pewne nasze mechanizmy funkcjonowania nie, a to właśnie o te zmiany chodzi w trakcie terapii.

O wiele łatwiej diagnozuje się najmłodszych. Przy osobach dorosłych nabudowane są już pewne kompensacje, występują często, bo aż w 80%, inne zaburzenia, które się pojawiały na bazie nie leczzonego ADHD. W procesie diagnozy bardzo ważne jest spotkanie się z rodzicem osoby dorosłej z ADHD, żeby potwierdzić albo wykluczyć objawy. W procesie diagnostycznym sprawdzamy, czy objawy występowały w dzieciństwie czy pojawiły się w późniejszym okresie życia. Czasami objawy wzmagają się w okresie dojrzewania, pojawiają się trudności z koncentracją, ze snem, natłok myśli, nadruchliwość – to może to też oznaczać, że objawy są oznaką innych zaburzeń czy przeżyć. Mogą pojawić się zaburzenia osobowości albo stany lękowe czy depresyjne, które wywołały objawy zbliżone do ADHD. Diagnoza nie jest prosta, a wskazywane objawy nie zawsze są ADHD.

Czy zatem warto zaważyć o sobie, o swoje życie?

Życie jest procesem, jest drogą, a więc zawsze mamy szansę na zmianę. Ważne, aby zaburzenie nas nie definiowało, nie determinowało naszego bycia. Należy pamiętać o neuroplastyczności mózgu. Mamy moc działania i zmiany. Ważne, aby diagnoza stała się planem na zmianę, a nie wytłumaczeniem siebie. Dla siebie i swoich najbliższych. W pracy terapeutycznej pracuję nad tym, aby pacjent tę siłę w sobie odkrył.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Dagna Drążkowska-Majchrowicz

Lasery – moc regeneracji

Współczesna medycyna estetyczna oferuje wiele zabiegów odmładzających i korygujących niedoskonałości. Jedną z nich jest ciesząca się od lat popularnością – laseroterapia.



Jest nieinwazyjną metodą leczenia i pielęgnacji skóry, która wykorzystuje energię światła do stymulacji naturalnych procesów regeneracyjnych w organizmie. Światło laserowe przenika przez skórę, docierając do głębszych warstw tkanek, gdzie stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, poprawia mikrokrążenie i redukuje stany zapalne. – Pragnąc sprostać rosnącym oczekiwaniom pacjentów szukających poprawy wyglądu twarzy firma Fotona stworzyła procedurę pn. „Laserowy lifting 4d” – mówi Anna Niżałowska-Kasztelan, właścicielka Kliniki Pięknego Ciała. – To połączenie czterech procedur zabiegowych w jednej terapii, wykorzystujące dwie wiązki różnych laserów. Umożliwia to odbudowę kolagenu i zniwelowanie bruzd wargowo-nosowych. Zagęszcza skórę zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz jamy ustnej.

Lifting laserowy polecany jest wszystkim, którzy chcą osiągnąć efekt gładkiej, pełnej blasku skóry, bez zmarszczek i bruzd. – To świetny zabieg dla osób z tzw. chomikami, rozmytym owalem, drugim podbródkiem, ale także z bruzdami nosowo-wargowymi i innymi zmarszczkami grawitacyjnymi na twarzy, szyi i dekolcie – wymienia właścicielka kliniki. – To rozwiązanie dla tych, którzy szukają skutecznych, ale nieinwazyjnych zabiegów odmładzających. To także metoda dla osób, które planują zabiegi z wypełniaczami i chcą przygotować i poprawić jakość i gęstość skóry. Lifting laserowy wykonuje się wtedy przed kolejnymi iniekcjami, aby zadziałać regenerująco i napinająco na skórę. Kolejną grupę, która docenia efekty Fotony 4D, stanowią osoby, u których obok wiotczenia i utraty jędrności skóry występują niedoskonałości:



Laserowy lifting twarzy Fotona – rezultat po 1 zabiegu

*Mimo możliwych podobieństw, każdy z nas jest inny. Należy pamiętać, że efekt u danego Pacjenta może się różnić w zależności od jego indywidualnych właściwości.

rozszerzone pory czy powierzchniowe przebarwienia. Jedną z procedur koncentruje się bowiem na wygładzeniu i wyrównaniu kolorytu naskórka.

CZTERY W JEDNYM

Jak już wcześniej wspomnieliśmy, laserowy lifting 4d łączy cztery procedury zabiegowe w jednej terapii. – Pierwszą część zabiegu polega na skanowaniu wewnętrznych mięśni w jamie ustnej, bocznych mięśni jarzmowych oraz górnej i dolnej części ust – wskazuje Anna Niżałowska-Kasztelan. – Precyzyjne działanie nieablacyjnego trybu lasera powoduje kurczenie się poluzowanych z wiekiem włókien kolagenowych na całej grubości skóry. Daje to natychmiastowe wypełnienie bruzd nosowo-wargowych, uniesienie policzków oraz wykonturowanie twarzy dzięki zwiększeniu napięcia skóry. Ponieważ błona śluzowa wewnątrz jamy ustnej jest cały czas nawilżona, procedura ta jest bezbolesna.

Kolejny punkt polega na trójwymiarowym ujędrnianiu skóry za pomocą lasera. – Światło lasera bezinwazyjnie przechodzi przez naskórek i tworzy w całym przekroju skóry mikrouszkodzenia termiczne – tłumaczy pani Anna. – Punkty te stają się centrami regeneracji i produkcji nowego kolagenu. W rezultacie skóra zagęszcza się i napina w trzech wymiarach.

W kolejnej procedurze najdłuższy impuls lasera napina duże powierzchnie skóry, a jego siła dociera aż do tkanki podskórnej. Terapeutyczne ciepło ok. 42 stopni Celsjusza oddziałuje liftingująco na skórę właściwą i powięź mięśniową. Działa na poziomie, na którym pracują chirurdzy plastycy, bez urazów termicznych. W ostatniej części zabiegu wykonywany jest peeling laserowy. – Dopełnia efekt, koncentrując się na poprawie powierzchniowego wyglądu skóry – dodaje na koniec właścicielka Kliniki. – Redukuje drobne zmarszczki, przebarwienia, rozszerzone pory i ujednolica koloryt. Cera jest wyraźnie wygładzona, rozświetlona, a pory zamknięte.

ad / foto: materiały prasowe ●

Piękne Ciała to klinika medycyny estetycznej i kosmetologii, specjalizująca się w terapiach przeciwstarzeniowych oraz kompleksowym dbaniu o zdrowie i samopoczucie. Dostępny jest tutaj pełen zakres usług, których działanie komplementarnie się uzupełnia, dając w rezultacie naturalne i spektakularne efekty poprawy i korekty wyglądu. Znajdziemy tu zabiegi z medycyny estetycznej, zabiegi hi-tech, nowoczesną kosmetologię, manualne terapie odmładzające, bezprzewodowy trening EMS, fizjoterapię oraz strefę Zen, czyli masaże orientalne z całego świata, dietetykę ogólną oraz medycynę i dietetykę przeciwstarzeniową.

Klinika
Pięknego
Ciała

Klinika Pięknego Ciała
Ul. Welecka 10b | 72-006 Mierzyn
Tel 518 417 009
kontakt@pieknecialo.pl



Natural Sculpt – druga młodość tkanek

Wraz z przekroczeniem 30 roku życia zaczynamy zauważać pierwsze oznaki starzenia. Twarz zaczyna wyglądać na smutną, rozmywa się owal twarzy, pojawiają się bruzdy i zmarszczki. Dzieje się tak, ponieważ dochodzi do spowolnienia procesów produkcji kolagenu, a także do stopniowej utraty objętości tkanki tłuszczowej w obrębie twarzy.

W Klinice Pięknego Ciała można teraz poddać się zabiegowi, który w naturalny sposób przywróci owal naszej twarzy i odtworzy ubytki tkankowe. To zasługa najsilniejszego biostymulatora na świecie, jakim jest kwas L-polimlekowy. – W naszej klinice wprowadziliśmy procedurę, polegającą na kompleksowym odmłodzeniu całej twarzy na różnych głębokościach tkankowych przy użyciu właśnie kwasu L-polimlekowego – mówi Marika Dmowska lekarz medycyny estetycznej w Klinice Pięknego Ciała. – Natural Sculpt to procedura, która idealnie wpisuje się w obecne podejście do terapii przeciwstarzeniowych. Inicjuje procesy regeneracyjne, stymuluje produkcję kolagenu, odbudowuje utraconą objętość oraz miejscowe ubytki tkankowe, a także znacznie poprawia jakość skóry, przywracając jej blask i gęstość. Jest także naturalną alternatywą dla inwazyjnych zabiegów, która stymuluje własne procesy regeneracyjne skóry. Efekty takiego zabiegu widoczne są po 2-3 miesiącach i utrzymują się do 2 lat, dając świeży i naturalny wygląd oraz trwałą poprawę jakości skóry.

TEN CUDOWNY KOLAGEN

Odmładzające działanie tej procedury zawdzięczmy wspomnianemu kwasowi L-polimlekowemu. Aby zrozumieć, jak działa, ważne jest najpierw zrozumienie, czym dokładnie jest kolagen i dlaczego jest tak ważny dla naszej skóry. – Kolagen to włókniste białko znajdujące się w warstwie skóry zwanej skórą właściwą. Ta warstwa znajduje się tuż pod zewnętrzną warstwą skóry i jest prawdziwą „żywą” warstwą – tłumaczy Marika Dmowska. – Tutaj znajdują się białka, kolagen i elastyna. Podczas gdy elastyna jest odpowiedzialna za elastyczność i „sprężynowanie” skóry, kolagen jest włóknem odpowiedzialnym za strukturę i podparcie skóry właściwej. Z upływem czasu oraz w wyniku innych czynników zewnętrznych, takich jak uszkodzenia UV, zanieczyszczenia czy stres, kolagen zaczyna się rozpadać.

SZLACHETNY JAK KWAS

Teraz, gdy omówiliśmy podstawy kolagenu, łatwo zrozumieć, dlaczego kwas L-polimlekowy jest klejnotem w świecie medycyny estetycznej. – Kwas L-polimlekowy to najsilniejszy biostymulator dostępny na rynku. Jest to również substancja, która od lat cieszy się zaufaniem w świecie medycyny. Już od lat 60. XX wieku wykorzystywana jest w chirurgii do produkcji wchłanialnych nici i implantów. Dzięki swoim właściwościom biokompatybilnym i bezpieczeństwu zyskała uznanie lekarzy na całym świecie – podkreśla pani Marika Dmowska. – W medycynie estetycznej kwas L-polimlekowy zadebiutował ponad dekadę temu. Początkowo stosowany był głównie do korekty ubytków tkanki tłuszczowej, takich jak blizny czy zagłębienia. W 2004 roku został zatwierdzony przez Food and Drug Administration (FDA) do odtwarzania objętości i konturowania twarzy u pacjentów z HIV, u których w wyniku leczenia przeciwwirusowego dochodzi do znacznego zaniku tkanki tłuszczowej. W 2009

roku FDA zatwierdziło i dopuściło kwas L-polimlekowy do terapii defektów estetycznych i ubytków objętości.

WYPEŁNIENIE, UNIESIENIE, ODMŁODZENIE

Jak widać kwas L-polimlekowy swoją popularność zawdzięcza zdolności do stymulacji produkcji kolagenu, co prowadzi do poprawy elastyczności i gęstości skóry i w rezultacie pozwala uzyskać subtelne, długotrwałe efekty. – Mechanizm działania kwasu L-polimlekowego polega na reakcji organizmu na ciało obce, które działa drażniaco, a tym samym stymuluje fibroblasty znajdujące się w miejscu iniekcji do wytwarzania endogennego kolagenu i włókien elastynowych – tłumaczy Marika Dmowska, lekarz medycyny estetycznej w Klinice Pięknego Ciała. – Biostymulator z kwasem L-polimlekowym podany w odpowiednie punkty na twarzy inicjuje intensywne namnażanie się endogennego kolagenu, dzięki czemu uzyskujemy jednocześnie synergiczny efekt wypełnienia, uniesienia oraz trwałą poprawę jakości skóry i odmłodzenia.



ad / foto: materiały prasowe ●



Jesienne porady „na zdrowie”

Za oknami szaro, dzień coraz krótszy a pogoda nie rozpieszcza. W tym czasie nietrudno o infekcję czy przeziębienie, dlatego o to jak się przed nimi chronić zapytaliśmy Jakuba Mauricza, dietetyka oraz eksperta żywieniowego.

Jak nasz organizm naturalnie adaptuje się do zmieniających pór roku i których witamin najbardziej nam brakuje?

Na jesień z pewnością warto zadbać o dodatkowe wsparcie witaminy D3. Tym bardziej, że 90% Polaków prezentuje krytyczny niedobór, czyli wartość poniżej 20 ng/ml. Pomimo faktu, że rola tej witaminy najczęściej jest wiązana ze zdrowiem kości i szkliva zębów, to nie można pominąć jej ogromnego wpływu ze wsparciem układu odpornościowego. Zapewnia przede wszystkim efekt immunomodulujący oraz bakteriostatyczny, co oznacza, że wspiera czujność układu odpornościowego oraz zapobiega nadmiernemu namnażaniu się bakterii. To właśnie dlatego osoby o wysokim poziomie witaminy D3, powyżej 60 ng/ml, chorują zdecydowanie rzadziej lub krócej, z mniejszym nasileniem objawów, niż osoby o niskim poziomie koncentracji tej witaminy.

Warto także wspomnieć o roli cynku, seleniu i kwasów tłuszczowych omega-3, choć nie ma co ukrywać, że to ponad 60% pracy układu odpornościowego kryje się w... jelitach oraz probiotykach, które pełnią kluczową rolę w modulacji odporności. Jednak odporności próżno szukać w kiszonkach i napojach probiotycznych, jak jogurtach. Tu przede wszystkim w grę wchodzi wyspecjalizowane szczepy probiotyczne, jak LGG i BS01, obecne w BestBiotic.

Na co w szczególności zwracać uwagę jesienią: odpowiednia dieta, ruch, suplementacja?

Hipokrates mówił, że by leczyć ciało ludzkie, konieczna jest wiedza o całości zjawisk. Dlatego warto jest wziąć pod uwagę, że wszystkie te aspekty - odpowiednia dieta, ruch i suplementacja mają wpływ na harmonijne działanie układu odpornościowego, co jest ważne nie tylko jesienią, ale przez

cały rok, bo mówimy tu także o alergiach i chorobach autoimmunologicznych, jak Hashimoto. Immunolodzy mówią w końcu, że Twój układ odpornościowy jest tak silny, jak jego najsłabszy element. Można zatem mieć odpowiednią dietę i być aktywnym fizycznie, ale z niskim poziomem witaminy D3 oraz niską jakością żywych kultur bakterii w jelicie, raczej nie będziemy kuloodporni pod kątem infekcji.

Czego nie powinno się zażywać jesienią a co jest wręcz wskazane pod kątem zbliżającej się zimy?

Z pewnością nie warto jest narażać naszego organizmu na żywienie jałowe i bezwartościowe, jak mieszanki cukru, pszenicy i kwasów tłuszczowych typu trans - jak muffinki, pączki, wafelki i inne wyroby kafeteryjne.

Warto postawić na tłustą żywność bogatą w witaminę D i cholesterol, jak np. jajka. Ciekawostką jest, że wiele osób i (o zgrozo!) lekarzy, uważa, że cholesterol jest zły z zasady. To bujda. Gdyby tak było, to nasza własna wątroba nie wytwarzałaby go w ilości ponad 1000 mg dziennie. Rolą cholesterolu jest także wsparcie pracy układu odpornościowego.

Jak skutecznie chronić się przed infekcjami i przeziębieniami, a jeżeli już wystąpią czym się wspomagać?

W przypadku większości infekcji wirusowych świetnie działają rady naszych babć - napij się ciepłej herbaty z syropem malinowym (oczywiście takim prawdziwym) i dorzuć kilka łyżek miodu lipowego o działaniu wykrztuśnym. Do tego wypoc się i będzie pięknie. A na obiad? Oczywiście rosół na kościach. To naprawdę działa i ma naukowe wyjaśnienie. Od właściwości napotnych malin, przez wykrztuśne działanie miodu i wspierający wpływ rosółu.

Jako duży fan suplementacji, polecam też dobrej jakości colostrum oraz witaminę C i cynk. I oczywiście probiotykoterapię. To naprawdę skraca czas choroby i zmniejsza objawy choroby.

Najczęstsze grzeszki i błędy Polaków w podejściu do suplementacji?

Przede wszystkim są niekonsekwentni. Stosują coś tydzień lub dwa i potem zapominają o tym. A konsekwentne działania są podstawą KAŻDEGO sukcesu. Po drugie, wybierają nie to, co trzeba. Zażywają witaminę C w oczekiwaniu na piorunujące rezultaty, a ich mikrobiom jest w opłakanym stanie, zaś witamina D3 na tym samym poziomie, co u 90% populacji, czyli stanowczo zbyt mało.



Jakub Mauricz

dietetyk, wykładowca, twórca i założyciel He – marki suplementów dla mężczyzn i skupionej wokół niej społeczności. Autor receptur produktów spożywczych, suplementów diety i jadłospisów, a także książki zatytułowanej „Możesz jeść wszystko”. Założyciel BeWell – poradni dietetycznej

Trendy estetyczne

Dynamiczny rozwój medycyny estetycznej i wciąż rosnące zainteresowanie pacjentów zabiegami z tego zakresu skłoniło nas do refleksji. W tym roku mija równo 23 lat kiedy dr Piotr Zawodny rozpoczął swoją przygodę z medycyną estetyczną. Sięgając pamięcią do czasów, kiedy stawialiśmy w tej branży pierwsze kroki, postanowiliśmy podzielić się informacjami dotyczącymi transformacji, jaką przeszła medycyna estetyczna na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat.

Pragnienie przedłużenia młodości i atrakcyjności spowodowało, że na przełomie ostatnich dwudziestu lat medycyna estetyczna uległa ogromnej progresji. Początkowo funkcjonowanie tej gałęzi medycyny opierało się na zabiegach, takich jak peelingi chemiczne, mezoterapia igłowa oraz iniekcje botoksu i kwasu hialuronowego. Procedury te do dziś cieszą się bardzo dużą popularnością, jednak każda z nich uległa w mniejszym bądź w większym stopniu transformacji. Obecnie spektrum możliwości, jakie daje nam medycyna estetyczna, jest istotnie szersze, a ilość wykonywanych przez lekarzy zabiegów wzrosła.

Nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o laserach, które z całą pewnością zrewolucjonizowały rynek. Ich zastosowanie jest tak szerokie, że niemożliwym jest opisanie ich wszystkich w krótkim artykule. Warto jednak zaznaczyć, że również laseroterapia uległa postępowi. Przełomowe było wprowadzenie terapii pomostowej w laseroterapii frakcyjnej w leczeniu blizn zanikowych, np. potrądzikowych, pourazowych oraz głębokiego odmładzania skóry. Różnice dotyczą również czasu trwania impulsu – od mierzonych w milisekundach, przez nanosekundy, aż do pikosekund. Największymi korzyściami dla pacjentów wynikającymi z tej ewolucji są: zminimalizowanie okresu rekonwalescencji po zabiegu, ograniczenie odczuć bólowych oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań. Zmiany te istotnie wpłynęły m.in. na proces laserowego usuwania tatuażu. Początkowo serie zabiegów odbywały się przy użyciu laserów milisekundowych, co niosło za sobą duże ryzyko powikłań. Wprowadzenie na rynek laserów o czasie trwania impulsu mierzonym w nanosekundach było znaczącym krokiem dla postępu tego rodzaju terapii, jednak ukoronowaniem są lasery pikosekundowe, które zmieniły oblicze laseroterapii i których posiadaniem może poszczycić się nasza klinika. Dzięki nim skuteczność terapii jest imponująca, a czas leczenia uległ znacznemu skróce-

niu. Różnice dotyczą tak naprawdę każdej dziedziny medycyny estetycznej, jednak niektóre z nich zasłużyły na szczególną uwagę. Do takich należy ewolucja dotycząca modelowania ciała i twarzy przy użyciu własnych komórek tłuszczowych.

Klinika Zawodny oferuje pacjentom wyłącznie najnowocześniejsze rozwiązania. Również w przypadku przeszczepu tkanki tłuszczowej nie pozostajemy w tyle i zabiegi te wykonujemy przy użyciu innowacyjnej technologii Adivive, dzięki któremu pobrany materiał poddawany jest separacji. Co istotne, technologia Adivive, jako pierwszy na świecie system do separacji tkanki tłuszczowej, otrzymała amerykański certyfikat FDA.

Na przestrzeni lat, posiadając wciąż poszerzającą się ofertę oraz tylko wyselekcjonowane, najwyższej klasy lasery i urządzenia, najważniejszym atutem naszej kliniki jest nasze doświadczenie. Zawsze poszukiwaliśmy procedur, które przyniosą najlepsze efekty przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa. Od dawna wykorzystywaliśmy w naszej klinice terapie łączone, które indywidualnie dobrane do potrzeb pacjenta pozwalają na osiągnięcie jeszcze lepszych rezultatów w poprawie wyglądu i zdrowia. Dzięki połączeniu różnych procedur i technik możliwe jest kompleksowe odmłodzenie twarzy, poprawa kondycji skóry oraz redukcja tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki. Terapie łączone zapewniają lepsze, zawsze naturalne rezultaty, krótszy czas rekonwalescencji, a pod okiem doświadczonych specjalistów zapewniają bezpieczeństwo i, co najważniejsze, ogromne zadowolenie naszych pacjentów.

Nasza klinika jest miejscem, w którym widzimy indywidualność i unikalność każdej osoby. Nasze procedury pozwolą odkryć ich własne piękno, a także odkryć swoją wyjątkowość.



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



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Masaże a psychosomatyka

Jaki jest wpływ masażu na strefę fizyczną i mentalną człowieka? Na czym polegają terapie twarzy i jaki mają wpływ na naszą sylwetkę i samopoczucie? Czym jest masaż psychosomatyczny i kinezyterapeutyczny masaż głowy i szyi? Na te pytania odpowiada nam **Adriana Rodak-Jeziak** – specjalistka pracy manualnej z twarzą i ciałem z gabinetu AdaMasuje.

Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z masażem?

Zanim znalazłam swoją ścieżkę moja wcześniejsza praca nie dawała mi takiej satysfakcji i czułam, że nie żyję w zgodzie ze sobą. Kilka lat temu trenowałam triathlon, który nauczył mnie, jak ważna jest świadomość własnego ciała. Prawdziwą pasję odkryłam w masażu. Postrzegam go jako działanie harmonizujące ciało, umysł i ducha drugiego człowieka. To tutaj czuję, że jestem na właściwym miejscu – to moja przestrzeń i sposób na życie.

Wiedza dotycząca metod masażu i terapii poprzez dotyk nieustannie się rozwija, dlatego cały czas uczestniczę w interesujących mnie szkoleniach.

Co najbardziej fascynuje Cię w tej profesji?

To, że masaż to coś więcej niż technika. To praca z człowiekiem – ciałem, umysłem i emocjami. Uśmiech pojawia się na mojej twarzy za każdym razem, kiedy po masażu twarzy lub ciała moje klientki odzyskują harmonię i nowe spojrzenie na siebie. Odczuwam satysfakcję, kiedy widzę te „małe cuda” – rozluźnione ciało, promienny wygląd, spokój oraz ukojenie.

Z czego mogłabym skorzystać odwiedzając Twój gabinet?

Jeśli nigdy nie byłaś na masażu, to polecam na początek przyjemny w doznaniach masaż twarzy Kobido. Mam do niego sentyment, bo to mój pierwszy masaż, którego się nauczyłam. Jeśli ten rodzaj masażu jest już tobie znany, to mogę zaproponować spersonalizowaną terapię twarzy. To sesja, w której dobieram techniki dostosowane do aktualnego stanu psycho-fizycznego klientki oraz jej indywidualnych potrzeb. Świetne są również masaże autorstwa dr Sergeya Shchurevicha. Jednym z nich jest psychosomatyczny masaż twarzy zwany antystresowym. Działa on uspokajająco i antydepresyjnie, stymuluje układ odpornościowy, przez co bardzo dobrze sprawdza się w terapii chorób psychosomatycznych. Ten masaż jest dla każdego. W szczególności dedykowany osobom narażonym na przewlekły stres i zmęczenie, lęki, stany depresyjne, bezsenność i bóle głowy. Drugi to kinezyterapeutyczny masaż szyi i głowy. To połączenie technik manualnych, akupresury, elementów osteopatii i refleksologii. Skupia się na dwóch obszarach: szyjnym i czaszkowym, poprawiając ich ruchomość, łagodząc ból i wspomagając krążenie. Jako jedna z niewielu osób w Szczecinie



i Mierzynie mam w swojej ofercie te dwa specjalistyczne masaże.

Widać, że masaż jest dla Ciebie czymś więcej niż formą relaksu.

To przede wszystkim głęboka terapia, która łączy pracę z ciałem i umysłem. W swoim gabinecie dostrzegam, jak wiele napięć skumulowanych w ciele i twarzy ma swoje źródło w stresie, emocjach i niewłaściwych nawykach, takich jak chociażby nieprawidłowa postawa ciała. Masaż pozwala na uwolnienie, przywrócenie mocy i harmonii, zarówno fizycznej, jak i duchowej.

Często kobiety przychodzą do mnie po raz pierwszy na masaż twarzy Kobido. Każdą sesję zaczynam od pozycji siedzącej, by najpierw zająć się szyją, obręczą barkową, odcinkiem piersiowym kręgosłupa. Ujawniają się w ten sposób napięcia i dolegliwości skrywane w karku, plecach i nie tylko. I mówię tu zarówno o napięciach fizycznych, jak i emocjonalnych. Tak zaczyna się nasza współpraca, w której sięgam po różne techniki, by w pełni zaspokoić potrzeby mojej klientki.

Dlaczego pracujesz głównie z kobietami?

Kobiety często zapominają o sobie. Żyją w biegu – praca, rodzina, obowiązki. Potrafię je zrozumieć i wyczuć ich potrzeby. Moje klientki czują się u mnie dobrze i bezpiecznie. To ułatwia współpracę, dzięki której możemy osiągać, poprzez masaż, świetne efekty. Kobiece ciało i umysł są niesamowicie, delikatne, ale jednocześnie bardzo wytrzymałe. Z takim teamem kobieta potrafi wiele znieść, przyjąć ogrom trudnych emocji, stresu, a mimo to dalej funkcjonuje bez zakłóceń. Kobiety często dopiero podczas masażu odkrywają, jak bardzo są zmęczone, spięte i jak bardzo potrzebują przestrzeni tylko dla siebie. Jest mi to bliskie. Dlatego pracuję głównie z kobietami.

Co wyróżnia Twój styl pracy?

Uważność na całość – dla mnie twarz nie jest oddzielona od reszty ciała. Dużą uwagę przykładam do napięć w ciele, bo często to one są źródłem wielu dolegliwości i zmian, między innymi na twarzy. Staram się postępować holistycznie, rozluźniając całe ciało, aby uzyskać naturalne efekty. Zawsze dostosowuję technikę do potrzeb klientki, bo każda z nas jest inna, ma różne potrzeby, inaczej reaguje na dotyk.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. @asiafotografuje

AdaMasuje. Terapie Manualne Twarzy
ul. Osiedle nad Stawem 12A, Mierzyn | tel. 607 105 241
www.adamasuje.com

@/adamasuje_terapiemanualne

Technologie w służbie zdrowia i urody

Od pewnego czasu medycyna estetyczna w zabiegach wykorzystuje lasery, fale radiowe i fale akustyczne. Ich działanie na tym polu daje niesamowite efekty i stanowi alternatywę dla bardziej inwazyjnych chirurgicznych metod. O tym technologicznym fenomenie i jego zastosowaniu w praktyce opowiada w rozmowie z nami dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Panie doktorze, jak to się stało, że medycyna estetyczna zaczęła wykorzystywać lasery, fale radiowe i fale akustyczne?

Przed wszystkim dzięki postępowi technologicznemu oraz rosnącemu zapotrzebowaniu na nieinwazyjne i skuteczne metody poprawy wyglądu. Zresztą każda z tych technologii stosowana była w medycynie już wcześniej. Lasery i radiofrekwencja do wykonywania precyzyjnych cięć chirurgicznych, a fale akustyczne w zabiegach rozbijania kamieni nerkowych. Medycyna estetyczna tylko te technologie udoskonaliła i rozwinęła.

Lasery, początkowo stosowane w medycynie do precyzyjnych cięć i leczenia schorzeń skórnych, zyskały popularność w estetyce dzięki zdolności do usuwania przebarwień, blizn czy owłosienia oraz stymulacji regeneracji skóry. Fale radiowe (RF), używane wcześniej w chirurgii, zaczęto stosować do podgrzewania tkanek, co poprawia jędrność skóry i redukuje zmarszczki przez stymulację produkcji kolagenu. Używane są także w liftingu zmarszczek i redukcji cellulitu. Z kolei fale akustyczne znalazły zastosowanie w redukcji cellulitu, modelowaniu sylwetki i poprawie mikrokrażenia. Te technologie stały się fundamentem nowoczesnej medycyny estetycznej dzięki swojej precyzji, bezpieczeństwu i minimalnemu ryzyku. Wszystkie zapewniają skuteczne, bezinwazyjne efekty odmładzające i upiększające co ma ogromne znaczenie dla pacjentów szukających niechirurgicznych rozwiązań.

Bardzo popularnym zabiegiem, jeśli chodzi o skórę twarzy, jest mezoterapia mikroigłowa. Obok niej pojawiła się radiofrekwencja mikroigłowa. Czym się różnią oba te zabiegi?

Różnią się mechanizmem działania. Mezoterapia mikroigłowa polega na nakłuwaniu skóry drobnymi igłami w celu stymulacji regeneracji i wprowadzenia substancji odżywczych, takich jak kwas hialuronowy czy witaminy, co poprawia nawilżenie, elastyczność i kondycję skóry. Radiofrekwencja mikroigłowa łączy mikronakłuwanie z energią fal radiowych, która dodatkowo podgrzewa głębokie warstwy skóry, stymulując produk-

cję kolagenu i elastyny. Dzięki temu radiofrekwencja skuteczniej działa na ujędrnianie skóry, redukcję zmarszczek i poprawę owalu twarzy.

Tego rodzaju technologie mają także zastosowanie w zabiegach na ciało, których zadaniem jest pozbycie się tkanki tłuszczowej czy modelowanie ciała. W jakich zabiegach są stosowane?

Do modelowania sylwetki najczęściej używamy terapii falą akustyczną, która wpływa na tkankę tłuszczową, rozluźniając jej strukturę. Idealnie współdziała z krioterapią kontrastową, w której wykorzystujemy wpływ szokowej zmiany temperatury na tkankę tłuszczową. Z metod bardziej inwazyjnych wykorzystuje laser diodowy do liposukcji laserowej. Światło lasera pochłaniane jest przez komórki tłuszczowe, które ulegają uszkodzeniu. Uszkodzone komórki mogą zostać odesłane.

Czy tego rodzaju technologie mogą lub stanowią alternatywę dla skalpela chirurgicznego?

Tak, technologie takie jak mezoterapia, mikroigłowa, radiofrekwencja mikroigłowa czy lasery mogą stanowić alternatywę dla skalpela chirurgicznego w wielu przypadkach. Ich działanie koncentruje się na stymulacji naturalnych procesów regeneracyjnych skóry, takich jak produkcja kolagenu i elastyny, co skutkuje ujędrnieniem skóry, redukcją zmarszczek, poprawą owalu twarzy czy redukcją blizn i przebarwień. Choć efekty są mniej spektakularne niż tradycyjny lifting chirurgiczny, ich zaletą jest brak długiego okresu rekonwalescencji, mniejsze ryzyko powikłań i możliwość dostosowania terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta. Jednak w przypadkach znacznego opadania skóry czy dużych oznak starzenia, chirurgia plastyczna wciąż pozostaje niezastąpiona. Technologie te są raczej uzupełnieniem lub alternatywą dla mniej zaawansowanych problemów estetycznych.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

DR WIŚNIEWSKI
CHIRURGIA I MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna
ul. Janusza Kusocińskiego 12/LU3 | 70-237 Szczecin
tel.: 91 820 95 54 | / dr WIŚNIEWSKI chirurgia i medycyna estetyczna
www.drwisniowski.pl

Zdrowie zaczyna się na talerzu

Pierwsze “a psik!” w sezonie jesienno-zimowym to niepokojący sygnał. Herbata z miodem wypita zapobiegawczo powinna załatwić sprawę... Gorzej, jeśli po trzech dniach okaże się, że był to zwiastun grypy, a układ odpornościowy nie działa tak, jak trzeba. Stare porzekadło głosi, że “lepiej zapobiegać niż leczyć”. Zamiast czekać do ostatniego momentu, i obudzić się w kolejce do lekarza po receptę, zacznijmy sięgać po to, co działa, jeszcze zanim dopadną nas zarazki.



Zima niesie ze sobą nie tylko chłód i wyczekane, pierwsze opady śniegu, ale i większe ryzyko przeziębienia oraz grypy. Niestety. Nasze kuchnie w tym czasie zamieniają się w istne centrum dowodzenia, gdzie staramy się wyczarować coś... z niczego. Na co dzień te zwykłe składniki, na które nie zwracamy uwagi, a które utęsknieniem czekają, aż je dostrzeżemy i z nich skorzystamy - to właśnie one stoczą niemałą bitwę w naszym imieniu, aby nie dotknęła nas żadna grypa.

KTO ODMÓWI GORĄCEJ HERBATY?

Każda herbata jest dobra! Szczególnie, gdy mamy więcej wolnego czasu i możemy wrócić do lektury,

która od dłuższego czasu prosi się o naszą uwagę. Ulubiony, gorący napój tylko umili nam ten czas. Warto pić również ziołowe napary. Herbata z cytryną i miodem (polecam wkroić plasterki imbiru) to też dobra opcja, pod warunkiem, że dobrze się weźmiemy za jej przygotowanie, albowiem miód traci swoje właściwości w wysokich temperaturach.

PRZYPRAWY NA ŚNIEŻNĄ GODZINĘ

Szczególnie cenne okazują się składniki, które nie tylko dodają smaku naszym potrawom, ale również wspierają naszą odporność.

- Czosnek, znany ze swoich antybakteryjnych i antywirusowych właściwości, może być dodawany do wielu dań, zwiększając ich zdrowotny potencjał.
- Kurkuma jest ceniona za swoje właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
- Imbir, używany zarówno w formie świeżej, jak i sproszkowanej, jest doskonałym, naturalnym środkiem łagodzącym pierwsze symptomy przeziębienia.
- Goździki działają zaś znieczulająco i antyseptycznie.
- Pieprz pobudza trawienie i poprawia krążenie krwi.
- Chili wspiera system odpornościowy, działa również przeciwzapalnie.

Wspomniane przyprawy można dodać do wszystkiego, zarówno do zup, jak i naparu.

DOMOWE PRZETWORY – NIEZASTĄPIONE OD WIEKÓW

Prawdziwe bogactwo zdrowotne niosą ze sobą przetwory. Wiedzieli o tym już nasi przodkowie, wiele, wiele lat temu. Dżemy, powidła, a przede wszystkim kiszonki – te produkty mogą okazać się kluczowe w zimowej diecie. Kiszonki, takie jak kapusta, ogórki i buraki (dla koneserów mogą to być nawet kalafior, rzodkiewka, a także, mniej oczywiste, jabłko) są nie tylko smacznym, ale przede wszystkim zdrowym dodatkiem do wielu posiłków. Są bogate w bakterie kwasu mlekowego, które pomagają w utrzymaniu zdrowej flory jelitowej, która jest naszą pierwszą linią obrony przed infekcjami. Nie bez powodu tak często słyszymy, że jelita to nasz drugi mózg.

Po powrocie do domu myślimy zazwyczaj o dwóch rzeczach. Po pierwsze, chcemy zjeść coś dobrego. Po drugie - chcemy się rozgrzać. Jak to połączyć? Rozwiązanie jest tylko jedno, czas na rozgrzewającą zupę! Jeśli zaawanszanie nagotowaliśmy bulionu, sprawa będzie znacznie łatwiejsza i zdecydowanie szybsza. Na chłodne dni idealnie nadają się zarówno buliony warzywne, jak i mięsne. Bulion warzywny jest lekki i pełen witamin, doskonały jako baza do zup kremów lub jako dodatek do sosów. Z kolei bulion mięsny, gotowany na wolnym ogniu z kości i mięsa, dostarczy białka i kolagenu, który wspiera zdrowie stawów. Oba buliony są aromatyczne, odżywcze i doskonale rozgrzewają, więc wybór między nimi zależy od indywidualnych preferencji i tego, co mamy w lodówce.

ZUPA MISO ZMNIEJSZA RYZYKO INFЕКCJI I ZWALCZA PRZEZIĘBIENIE

Bazująca na fermentowanej paście sojowej, jest nie tylko doskonałym źródłem białka roślinnego, ale również probiotyków, które odgrywają istotną rolę w utrzymaniu zdrowia jelit. Regularne spożywanie tej potrawy, która przyjechała do nas aż z Japonii, może wzmacniać odporność i pomagać w utrzymaniu dobrej równowagi mikroflory jelitowej. Jeśli kolejna porcja rosołu wydaje się nie do przejścia, może to czas, aby spróbować czegoś nowego, równie odżywczego?

Pamiętajmy, że zdrowie zaczyna się na talerzu - jedzmy smacznie i zdrowo!



Chipsy z karpia

Chrupiące, smaczne i zdrowe. Naukowcy z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie opracowali przepis na chipsy z mięsem karpia. Czy tzw. karpioki zastąpią tradycyjnego karpia na Wigilijnym stole Czy przywrócą dawną popularność tej ryby?



Lista składników potrzebnych do przygotowania przysmaku nie jest długa – mięso karpia oraz skrobia (tapioka, nie ziemniaczana, aby chipsy w trakcie smażenia nie pękały i powiększały swoją objętość), do tego pieprz, sól i odrobina cukru.

Efekt jest przekąską, która w 100 g ma średnio kilkadziesiąt kalorii mniej niż tradycyjne chipsy czy prążynki, przy kilkunastokrotnie wyższej zawartości białka. Ma również mniej tłuszczu (w tym groźnych dla zdrowia nasyconych tłuszczów SFA), soli i węglowodanów, zawiera natomiast niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-3, w tym przede wszystkim EPA i DHA – wyjaśnia Emilia Kujawa z ZUT.

Karpioki są źródłem białka, w dodatku z mięsa ryby, a więc lepiej przyswajalnego niż tego

z produktów zawierających mięso zwierząt rzeźnych. Chipsy z mięsem karpia będzie można kupować usmażone lub w postaci półproduktu do samodzielnego przygotowania (usmażenia) w domu.

Przepis powstał w ramach dofinansowania z Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w programie pt. „Opracowanie technologii nowych i innowacyjnych produktów z karpia w celu zapewnienia całorocznego zbytu tego surowca z gospodarstw akwakultury” w latach 2020 – 2023 za kwotę blisko 3 mln zł. Zespół badaczy pracował pod dowództwem prof. Grzegorza Tokarczyka z WNoŻiR. W pracach brał udział również prof. Grzegorz Bienkiewicz, również z Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa ZUT.

Autor: ds./Foto. Kamila Koziol/ZUT



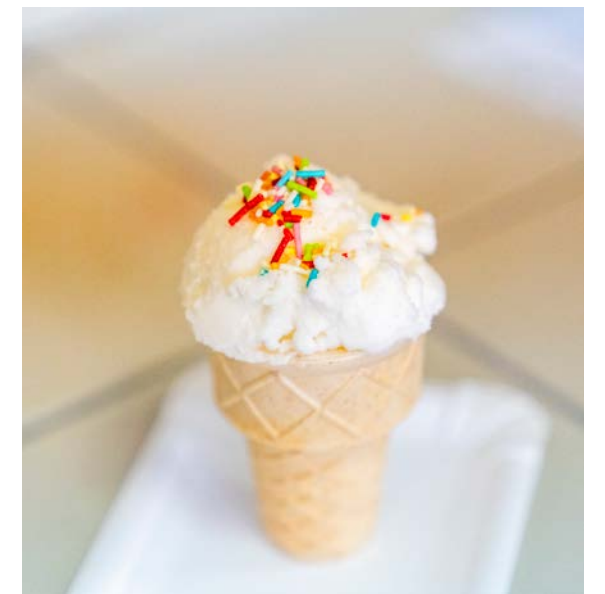
Zdrowe lody z mleka kłaczy

Takich lodów jeszcze chyba nie było. Ich recepturę opracowały naukowczynie ze szczecińskiego Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego. W składzie lodów, oprócz śmietanki i cukru, przede wszystkim znajduje się ... mleko kłaczy poddane fermentacji z udziałem bakterii jogurtowych lub szczepów bakterii probiotycznych, a także inulina – składnik o walorach prebiotycznych, pozytywnie wpływający na florę bakteryjną jelit. Mleko kłaczy jest znacznie zdrowsze od krowiego, jego składniki mają działanie antibakteryjne i przeciwwirusowe, które przetrwają nawet niskie temperatury zamrażarki.

Twórczyniami lodów są dr inż. Katarzyna Szkolnicka, dr hab. inż. Anna Mituniewicz-Malek, prof. ZUT oraz dr hab. inż. Izabela Dmytrów, prof. ZUT z Katedry Toksykologii, Technologii Mleczarskiej i Przechowywania Żywności.

Do nowych lodów dodały śmietankę, ponieważ mleko kłaczy jest z natury ubogie w tłuszcz, a składnik ten jest konieczny, aby uzyskać desery o odpowiednich walorach smakowych. Mają one biało-kremową barwę (mleko kłaczy jest bielsze od krowiego), miękką i kremową konsystencję oraz przyjemny, śmietankowy, delikatnie kwaskowy smak, charakterystyczny dla lodów na bazie mleka fermentowanego. Występują tylko w jednym, swoim naturalnym, „śmietankowym” smaku, który w razie potrzeby można wzbogacić łączeniem z owocami, polewami i innymi dodatkami – wyjaśnia Emilia Kujawa, rzecznik prasowy Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie

Mleko kłaczy tradycyjnie spożywane jest w krajach Azji Środkowej, obecnie zyskuje popularność w Europie oraz USA. Pod względem składu jest ono znacznie bardziej zbliżone do mleka kobyliczego niż mleko krowie. Ponadto zawiera związki o działaniu antibakteryjnym, niezbędne kwasy tłuszczowe oraz witaminy. Białka mleka kłaczy są dużo mniej alergizujące niż białka mleka krowiego. Mle-



ko kłaczy jest stosowane w żywieniu dzieci uczulonych na mleko krowie oraz polecane osobom chcącym poprawić swój stan zdrowia. Udowodniono, że surowiec ten stymuluje układ odpornościowy oraz wspomaga leczenie lub pozwala zapobiegać chorobom układu oddechowego oraz pokarmowego.

Autor: ds./foto. ZUT



Cudowne leki czy niebezpieczna pułapka?

Świat od lat poszukuje Świętego Graala: „cudownej pigułki” na otyłość. Na przestrzeni lat pojawiały się na rynku różne leki składające obietnice cudownego odchudzenia, nie wspominając o tysiącach suplementów. Żadne z nich nie okazały się istotnie skuteczne lub z ich stosowaniem wiązały się na tyle dotkliwe skutki uboczne, że zostały wycofane z rynku lub po prostu odeszły w niepamięć. I oto pojawiły się leki w zastrzykach, pierwotnie zaprojektowane w celu obniżania glikemii w cukrzycy. Przy okazji terapii obserwowano dość spektakularne spadki masy ciała, więc w okamgnieniu zdobyły serca i portfele celebrytów, obiecując szybkie i łatwe chudnięcie bez diety i ćwiczeń. Jeden zastrzyk i „kilogramy lecą”. Trudno dostępne, rozchwytywane, modne, nietanie. Czy faktycznie rozwiążą wszystkie problemy?

Wszystko zaczęło się od Elona Muska, który otwarcie przyznał, że to właśnie Ozempic pomógł mu schudnąć. Potem ruszyła istna lawina, leku zaczęło brakować i tak jest do dzisiaj. Pacjenci na niego „polują”. Obecnie mamy na rynku do dyspozycji kilka leków, które między sobą różnią się substancją czynną, wskazaniami rejestracyjnymi, sposobem podania i dawkowania, skutecznością oraz... ceną. Leki, o których mowa, należą do grupy tzw. leków inkretynowych, nazywane są analogami GLP-1 lub GIP-GLP-1. Jak działają? Częsteczki leków produkowane są na podobieństwo wytwarzanych w układzie pokarmowym hormonów: glukagonopodobnego peptydu 1 (GLP-1) oraz glukozozależnego peptydu insulintropowego (GIP). To hormony o szerokim spektrum działania w zakresie regulowania poziomu glikemii, oddziaływania na ośrodki sytości i układ nagrody oraz układ

sercowo-naczyniowy. Receptory dla nich znajdują się głównie w trzustce i mózgu, ale także sercu, naczyniach układu krążenia, układzie immunologicznym, jelitach, nerkach i komórkach tłuszczowych. Leki te zmniejszają stężenie glukozy we krwi poprzez zwiększenie wydzielania insuliny, poprawę wrażliwości na insulinę oraz opóźniają opróżnianie żołądka i hamują apetyt (na dłużej niż nasze fizjologiczne hormony). Eliminują napady głodu, ograniczają ochotę na podjadanie produktów wysokotłuszczowych i słodczy. Po prostu nie chce się jeść, nie ma się apetytu, jest się sytym, je się mniej. Przekłada się to zatem na bilans energetyczny i utratę masy ciała. Co istotne, częsteczki tych leków wpływają bardzo korzystnie także na profil lipidowy (LDL-cholesterol, trójglicerydy), obniżają ciśnienie krwi, a także zmniejszają stan zapalny, hamując rozwój miażdżycy. Trzy z naj-

bardziej dotąd poszukiwanych przez pacjentów preparatów mają wskazania rejestracyjne wyłącznie do leczenia cukrzycy typu 2 w połączeniu z odpowiednią dietą i aktywnością fizyczną. Mimo takiej rejestracji, większość recept w Polsce jest wypisywana pacjentom poza wskazaniami rejestracyjnymi („off label”): w nadwadze i otyłości, czyli „na odchudzanie”. Według szacunków Ministerstwa Zdrowia na przestrzeni trzech ostatnich lat sprzedaż jednego z najbardziej „sławnych” preparatów wzrosła o 1350%. Dużą część osób realizujących recepty stanowią osoby bez otyłości lub osoby z nadwagą, bez problemów zdrowotnych związanych z nadmierną masą ciała, które chcą po prostu szybko i łatwo „zgubić” kilka kilogramów. Pojawiają się więc dwa problemy: z dostępnością leków przeznaczonych dla osób ze zdiagnozowaną cukrzycą oraz powszechne wdrażanie farmakoterapii, kiedy może niekoniecznie jest to niezbędne, a obarczone (jak przy stosowaniu każdego leku) działaniami niepożądanymi. W Polsce zarejestrowane są także trzy leki, które mają wpisane odpowiednie wskazania i można je zaordynować osobom z otyłością lub nadwagą z towarzyszącymi jej powikłaniami: dyslipidemią, bezdechem sennym, chorobami układu sercowo-naczyniowego, nadciśnieniem, stanem przedcukrzycowym. Jeden z nich może być stosowany u młodzieży powyżej 12. roku życia z otyłością, jako uzupełnienie zdrowego sposobu odżywiania i zwiększonego wysiłku fizycznego.

Farmakoterapia połączona ze zmianą stylu życia i aktywnością – to ma sens! Wszystkie z tych leków (bez wyjątku) powinny być stosowane pod kontrolą lekarza wspólnie z dietetykiem – jako uzupełnienie terapii związanej ze zmianą sposobu odżywiania i stylu życia, łącznie z deficytem kalorycznym oraz aktywnością fizyczną. Niestety w praktyce wygląda to często zupełnie inaczej. Z czym może się wiązać przyjmowanie leków z intencją „odchudzenia się” bez nadzoru lekarsko-dietetycznego?

Po pierwsze, leki te są różnie tolerowane. U części pacjentów, zwłaszcza w początkowym etapie ich przyjmowania, mogą pojawić się bardzo nieprzyjemne objawy: uczucie pełności, uporczywe nudności, biegunki, wymioty, zmiana w odczuwaniu smaków, przyspieszona akcja serca. To właśnie efekty mechanizmu działania leku. Czasem na tyle uciążliwe i uniemożliwiające zwyczajowe funkcjonowanie, że aż nie do zaakceptowania. Stosując te leki, można naprawdę szybko schudnąć, ale, paradoksalnie, to wcale nie musi być korzystne. Dlaczego? Kiedy szybko chudniemy, wraz z obniżaniem się masy ciała istnieje duże ryzyko utraty beztłuszczowej masy ciała. Są już badania wskazujące na ubytki beztłuszczowej masy ciała nawet do 40% podczas terapii farmakologicznej analogami. Szybko chudnąc, wydajemy mniej energii, ponieważ wraz ze spadkiem udziału masy mięśniowej, spada podstawowe tempo metabolizmu i wzrasta tym samym ryzyko efektu jo-jo. Tracąc mięśnie, pozbawiamy się sprawności, co ma szczególne znaczenie w przypadku osób po 50. roku życia. Słabnące mięśnie to przecież większe ryzyko upadków, mniejsza wydolność i siła, słabsze serce, większe ryzyko osteoporozy i złamań. Utrata tkanki tłuszczowej to także zmiana wizualna: zmiana rysów twarzy, luźna skóra na ciele i optycznie bardziej widoczne zmarszczki. A przecież nie na tym nam zależy! Cześć osób będących na „analogach”, nie odczuwając głodu, zapomina o jedzeniu, nie przywiązuje wagi do jego jakości, je cokolwiek. I cieszy się, że szybko chudnie. To może wiązać się z niedożywieniem jakościowym, niedoborami żywieniowymi, spadkiem odporności, zaburzeniami bilansu energetycznego. Pojawiają się także informacje o działaniach niepożądanych, związanych z zapaleniem trzustki, kamicą żółciową, guzami tarczycy, czy neuropatią nerwu wzrokowego. Są także pozytywne skutki uboczne: okazuje się, że kobiety stosujące te leki łatwiej zachodzą w nieplanowaną ciążę (nic dziwnego: redukcja masy ciała poprawia gospodar-





kę hormonalną i sprzyja płodności). Panie stosujące te leki powinny jednak pamiętać o stosowaniu anty-koncepcji oraz odstawieniu analogów przed zajściem w ciążę, ponieważ nie można wykluczyć negatywnego wpływu na płód. Musimy zatem zrozumieć, że sam proces redukcji masy ciała to proces, w którym trzeba uwzględnić wiele elementów zdrowotnych, organizacyjnych, psychologicznych, rodzinnych. Jak wiemy, istotą takiego postępowania jest trwała zmiana stylu życia, a nie krótkookresowa „dieta” czy sama interwencja farmakologiczna. Znaczna część osób, obierając taką czy inną (bardziej lub mniej sensowną) strategię chudnięcia, nie przygotowawszy się do tego, skupia się wyłącznie na wyniku i straconych kilogramach. A przecież nie tylko o to chodzi! Niezależnie, czy jest to gotowa „dieta”, czy „zastrzyk odchudzający”, czy też nawet interwencja z zakresu chirurgii bariatrycznej, bez etapu przygotowawczego, planu zmiany, profesjonalnego nadzoru, istnieje spore ryzyko, że wrócimy do punktu wyjścia. Samo schudnięcie przy pomocy zastrzyków czy tabletek (choć to naprawdę wiele!) nie załatwi wszystkiego. Nie nauczy lepiej jeść, nie sprawi, że znienawidzimy słodczyce ani nie spowoduje, że nagle zaczniemy ćwiczyć, czy wyeliminujemy jedzenie emocjonalne. Czy analogi GLP-1 to leki na całe życie? Dla osób z niedostatecz-

nie kontrolowaną cukrzycą na pewno są świetnym rozwiązaniem. Wiemy, że działają, dopóki są stosowane wraz z ujemnym bilansem energetycznym. Ze względu na ich stosunkowo „młody wiek”, nie mamy zbyt dużo badań i nie wiemy czy długoterminowe stosowanie nie przełoży się na mniejszą skuteczność. Prawdopodobnie tak. Dzisiaj także wiemy o efekcie „odbicia”, czyli powrocie do poprzedniej masy ciała po ich odstawieniu. Jest także grupa osób, która w ogóle nie reaguje na leczenie analogiem GLP-1, jest na niego niewrażliwa. Stosowanie tych leków nie jest wskazane w zaburzeniach odżywiania. Nie są dobrym pomysłem dla osób szczupłych, bez cukrzycy, bez wskazań. Analogi GLP-1, GIP/GLP-1 to naprawdę świetne leki, oferujące znaczące korzyści zdrowotne. Są istotnym wsparciem, szczególnie w początkowym etapie redukcji masy ciała u osób z otyłością. Dzięki nim łatwiej wystartować, uzyskać deficyt kaloryczny bez towarzyszącego silnego głodu, „kupić czas” i wykorzystać go na wypracowanie nowych strategii, nawyków i relacji związanych z jedzeniem. Stosując tego typu leki, powinniśmy szczególnie dobrze zadbać o dobre zbilansowanie diety stosując nie za duży deficyt kaloryczny i włączyć trening oporowy, by uniknąć utraty masy mięśniowej. Fundamentem nadal pozostaje więc zdrowy tryb życia.

autorka: Agnieszka Kobalczyk- Rohde
/ foto: materiały prasowe

ODKRYJ WYJĄTKOWE DOZNANIA W SALONIE MASAŻU BALIAYU W SZCZECINIE I STARGARDZIE!



Zapraszamy do świata relaksu, harmonii i odprężenia



**OFERUJEMY SZEROKĄ GAMĘ MASAŻY,
KTÓRE ZADBAJĄ O TWOJE CIAŁO I UMYŚŁ:**

Masaż balijski – głęboka relaksacja i przepływ energii inspirowany starożytnymi tradycjami.

Masaż tajski – połączenie akupresury, jogi i refleksoterapii dla harmonii ciała i ducha.

Masaż rozgrzanymi kamieniami – ciepło wulkanicznych kamieni, które regeneruje i wycisza.

Masaż na 4 ręce – podwójna przyjemność dla głębokiego odprężenia.

Masaż klasyczny z aromaterapią – relaks z olejkiem pomarańczowym, który nawilży skórę i uspokoi umysł.

Salon Masaż Baliayu Stargard
ul. 11 Listopada 41U/2, Stargard
tel. 510 91 44 44 | e-mail: stargard@baliayu.pl
www.stargard.baliayu.pl
📍/BaliayuStargard
📞/baliayuStargard

Salon Masażu Baliayu Szczecin
ul. Wielka Odrzańska 30, Szczecin
tel. 734 927 927 | e-mail: biuro@baliayu.pl
www.baliayu.pl
📍/BaliayuSzczecin
📞/baliayuSzczecin

SANPROBI

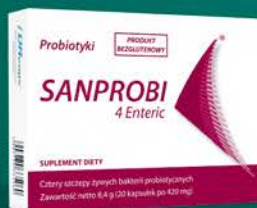
probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



Zeskanuj kod
i poznaj nasze
PROBIOTYKI



www.sanprobi.pl



Suplementy diety