

Zdrowie & Uroda

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Lekarze kontra
„uzdrowiciele”

Jak się nie bać latać
samolotem?

Życie na cyfrowym
detoksie

Seks? Nie dziękuję!



MADALIŃSKIEGO 9
Nowa przestrzeń medyczna
w historycznej zabudowie

Potrzebujesz pomocy,
jesteśmy dla Ciebie.

Poznaj naszych specjalistów



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO KARDIOLOGIA
PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA NEUROLOGIA
CHIRURGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
ORTOPEDIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
STOMATOLOGIA NEUROCHIRURGIA
NEFROLOGIA HEPATOLOGIA DIABETOLOGIA
DERMATOLOGIA TRANSPLANTOLOGIA
UROLOGIA USG KOSMETOLOGIA

GABINETY
TUWIMA

Twoje GABINETY

STOMATOLOGIA ul. Juliana Tuwima 27/3, Szczecin
Rejestracja: 501 030 033 stomatologia@tuwima.pl

GABINETY ul. Dembowskiego 9/u5, Szczecin
Rejestracja: 570 707 172 rejestracja@tuwima.pl



ATELIER ZDROWIA I URODY
Magda Skowrońska



ZABIEGI NA TWARZ | ZABIEGI NA CIAŁO
PODOLOGIA | MANICURE | TRYCHOLOGIA

☎ 530 018 012

✉ gabinet.atelier.szczecin@gmail.com

🌐 www.atelier.szczecin.pl

📍 Łukasińskiego 41S/3, 71-215 Szczecin

lipiec 2025
www.prestizszczecin.pl



44

38

Spis treści

- | | |
|--|---|
| 8 Czy konserwatywni mężczyźni umeblują nam świat? | 30 Terapie łączone i ich potencjał |
| 10 Madalińskiego 9 – Nowa przestrzeń medyczna w historycznej zabudowie | 31 Po operacji czas na rehabilitację |
| 16 Dom jest tam, gdzie rodzina | 32 Życie na cyfrowym detoksie |
| 18 Jak się nie bać latać samolotem? | 34 Najpierw zdrowie, potem uroda |
| 20 Eksperci w wielopoziomowej regeneracji tkanek – „Natural Sculpt” | 36 Uśmiech Buddy, zapachy Wschodu i ból wszystkich mięśni |
| 22 Ochrona przeciwsłoneczna – wszystko, co musisz wiedzieć przed wakacjami | 38 Seks? Nie dziękuję! |
| 24 Niezwykła szpitalna „kolekcja” – Co nam w gardle staje | 42 SPF is the new black |
| 26 Naturalny efekt, profesjonalne podejście | 44 Przyjaźń w drodze |
| 28 Lekarze kontra „uzdrowiciele” | 50 Wakacyjny niezbędnik |
| | 52 Tutaj celebруем kobiecość każdego dnia |
| | 56 W poszukiwaniu lepszej siebie |

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 Błaszkwicz

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.



Ceran Aesthetic

mądre i zrównoważone podejście do urody



Bolesława Krzywoustego 9-10, | Szczecin, Poland 70-250 | CH Kupiec 1 piętro
Telefon: +48 512 377 948 | [@ceran_aesthetic](https://www.instagram.com/ceran_aesthetic)



Przed Wami wakacyjne otwarcie wydania specjalnego o zdrowiu i urodzie. Filozofia, która przyświecała nam przy tworzeniu tego magazynu wypłynęła z mojej wewnętrznej potrzeby pisanie i czytanie o tematach, które mogą zainspirować, aby zadbać o nas – mówiąc najogólniej – dobrostan. Brzmi znajomo? Pewnie dobrostan to dla każdego coś innego, ale zgodzą się ze mną wszyscy, że polega między innymi na minimalizowaniu stresu w naszym życiu.

Lato to chyba najlepszy czas na to, aby zadbać o siebie, uciec od rutyny i kierunku dnia codziennego. Osobiście piszę wstępniaka z Półwyspu Helskiego siedząc na tarasie z widokiem na Zatokę Pucką. Owszem pracuję, ale zaraz za chwilę, po wysłaniu magazynu do druku wskoczę na rower i pojadę gdzieś daleko, tak aby się porządnie zmęczyć. To mój sposób na odstressowanie i odcięcie się od pracy.

W numerze parę wakacyjnych tematów. Na przykład o tym, jak wybrać się na ... cyfrowy detoks. Maile, komunikatory, czaty, powiadomienia, to nasza codzienność. Po dłuższym czasie stajemy się rozdrażnieni, zmęczeni, apatyczni. To mocne sygnały by coś zmienić. O uzależnieniu od urządzeń elektronicznych, dlaczego jest to problem i jak sobie z nim radzić rozmawiamy z Magdą Olech, psychołożką i psychoterapeutką.

Z seksuolożką Katarzyną Stawczyk porozmawialiśmy o seksie. A właściwie o tym, dlaczego coraz mniej go w naszym życiu. Praca, stres, zmęczenie, ciągła gonitwa i pośpiech nie sprzyjają budowaniu bliskości. Jesteśmy razem, a jednak osobno, a nasze życie erotyczne zamiast komedii romantycznej, coraz częściej przypomina przewidywalną telenowelę. O tym, dlaczego tak się dzieje, a także o tym, że urlopy sprzyjają budowaniu bliskości rozmawiamy otwarcie, szczerze i na luzie.

Izabela Marecka

FACE the SUN

Ultralekka i skuteczna mgiełka, która zapewnia **wysoką ochronę** przed promieniowaniem, dzięki obecności **czterech filtrów** ochronnych. Może być stosowana **na całe ciało, na twarz i na makijaż**. Niewidoczna na skórze, nie zostawia białych śladów i nie obciąża, a jej delikatny, neutralny zapach sprawia, że aplikacja jest czystą przyjemnością.

NOWOŚĆ:
Przeciwsłoneczna
mgiełka
SPF 50



ZROBIONE
W SZCZECINIE

CLOCHEE®

Mgiełka dostępna na www.clochee.com

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

Felieton



Anna Olów-Wachowicz

Szczecinianka z wyboru, twórczyni popularnego fejsbukowego bloga „Jest Sprawa”, którego teksty powędrowały na scenę tworząc spektakle „My hrabiny nie płaczemy” oraz „Hrabiny Przodem”. Nominowana do Szczecińskich Szczupaków w 2023 r. Autorka monodramu „Frida. Kolekcjonerka z Westendu” nagrodzonego w Bursztynowym Pierścieniu oraz tekstów dla sceny kabaretowej Czarnego Kota Rudego. W 2024 roku wydała książkę pt. „My Hrabiny. Myślę, więc zapisalam”. Stanowi tandem twórczy z Olą Adamską, aktorką Teatru Polskiego.



Czy konserwatywni mężczyźni umeblują nam świat?

To pytanie może rozjuszyć każdą ze stron naszego pękniętego kraju oraz zarówno nasz jing jak i jang. Rządzi polaryzacja – niemiłe słowo, oznaczające rozszczepienie. Kiedy znika miejsce na złoty środek, pojawia się radykalizm. Kiedy pojawia się radykalizm, każda rozmowa to polemika. A w polemice jesteśmy raczej kiepscy, bo kończy się srogą i nieparlamentarną pyskową. Jednym słowem: zapowiada się awantura za awanturą. Tym większa, że podzieliliśmy się nie tylko kandydatami i poglądami, ale i płcią.

Wybory za nami, jest, jak głosowaliśmy. Można się spodziewać, że siła konserwatywnego środowiska męskiego dostała zielone światło od subtelnej większości społeczeństwa. Oznacza to też, że niemal połowa była przeciw, w związku z czym mamy piękne równe pęknięcie na organizmie kraju. Uogólniając: część jest za „toksyczną męskością” widząc w niej siłę sprawczą, część za troską o sprawy kobiet, rów-

ność, ich wolny wybór i decydowanie o własnej biologii.

Dwa skrajne bieguny, które chyba słabo mają szansę się porozumieć. Nasz krewki, słowiański charakter popycha do obrony poglądów w sposób zapamiętały: najpierw pyskówka, potem przemoc słowna i rękoczyn. Jazda.

Prof. Dorota Piontek, politolożka opisuje tak kandydatów na prezydenta: jeden prezentuje „toksyczną męskość”, co przyciąga, głównie mężczyzn. Drugi kojarzony jest przez kobiety z progresywnymi postulatami spełniania ich potrzeb.

Droga Polsko, chyba doczekałaś się wojny płci.

„Polaryzacja światopoglądowa między młodymi kobietami a mężczyznami oznacza jeszcze większą zapaść demograficzną. - Ci ludzie się ze sobą nie dogadają, będzie



jeszcze mniej małżeństw i mniej dzieci” - przewiduje prof. Dorota Piontek.

Czemuż tak słabo nam prognozują? Bo w przypadku różnych rodzimych polaryzacji najboleśniej nas różni to, że ludzie zbyt blisko umieszczają swoje przekonania na temat świata, przy przekonaniach na temat swojego „ja”, traktując personalnie każde odmienne zdanie i pogląd, jako atak na siebie. Najlepszą obroną też jest atak.

Kobiety: mężczyźni są uprzywilejowani, a kobiety dyskryminowane. Kobiety są ofiarami patriarchy. Całe wieki były. Do dziś patriarchat podnosi łeb. Jeśli mężczyźni coś niszczą, to jest to patriarchat.

Mężczyźni: polityka skupia się na kobietach. Kobiety są teraz uprzywilejowane, wszyscy dają im prawo do walki o siebie, są dostrzegane, bronią. Mężczyźni nikt się nie przejmuje, nie walczy w ich imieniu. Wsadza się ich na szczyt piramidy władzy i win, wytyka im palcem, niech mają za swoje.

„Tymczasem duża część mężczyzn nie odczuwa swoich przywilejów związanych z płcią, bo po prostu ich nie ma. Należą do prekariatu, więcej czasu spędzają w bezsensownej, rutynowej i fizycznej pracy, rzadziej zdobywają wyższe wykształcenie i częściej mieszkają na wsi.” - mówi psycholog osobowości prof. Piotr Oleś z Instytutu Psychologii KUL.

Kobiety: oddajcie mi moje, nie chcę zarabiać mniej niż koledzy, nie chcę sama ogarniać domu i dzieci, nie chcę, żeby „mój” mnie lał, rządził mną i wydzyślał mi pieniądze, jeśli zarabiam mniej lub wcale, bo wychowuję dzieci.

Mężczyźni: wszyscy trąbią, że mamy lepiej niż kobiety, mamy przeprosić, ustąpić i oddać. Ale co, skoro ja nie czuję, żebym miał więcej, mógł więcej i miał co oddawać, jestem biedny i trudno mi w życiu. Nie mam. I nie mam prawa domagać się wsparcia.

Ano, jak tak chwilę pomyśleć, to nikt nie lubi być wykorzystywany, ale i taka natura ludzka, że nikt nie lubi jak mu się zabiera cokolwiek. Nawet jeśli słusznie.

Politycy umiarkowani nie proponują mężczyznom nic więcej poza ustąpieniem miejsca kobietom. Za to sprytnie grają tym polem pomocy kobietom, obiecują, że ho ho. Nie bez powodu. Strategia ta jest zrozumiała – dorosłych kobiet jest o 10% więcej niż mężczyzn, niemal półtora miliona pięknych pań. Komunikaty były kierowane do nich właśnie.

Młodzi wyborcy płci męskiej, zwłaszcza mniej wykształceni i mieszkający na prowincji mogą czuć się odrzućci przez umiarkowanych polityków – nic dla nich nie ma. Nie wspomina się o gorszym (w porównaniu do kobiet) wykształceniu mężczyzn, a nawet słabszych umiejętnościach cyfrowych chłopców. A alkoholizm? Problemy emocjonalne i psychiczne mężczyzn? Nic, cisza? Dlatego, że to problemy, które najwygodniej jest, zamiast je rozwiązywać, wykorzystać jako argument w doganianiu mężczyzn pod względem średnich zarobków i liczebności na studiach o kierunkach ścisłych, technologii, inżynierii. Argumenty dla wsparcia kobiet, że mężczyźni to tępe, przemocowe, nieempatyczne bałwany.

Mamy lukę uwagi i empatii wobec mężczyzn, a to niesie potężny zawód, bo mężczyźni potrzebują uwagi nawykowo, trudno, ale tak jest. Edukujmy! Obwinianie patriarchy i skupienie się na perspektywie kobiet to krótka meta, już nie wypaliła.

To tak, jakby za karę, za patriarchat, czekać, aż mężczyźni zmądrzeją, by poprawić swoją sytuację, aż mężczyźni zaczną się zachowywać inaczej. No naprawdę ... Zaraz się skrzyknie grupa, która zbuduje męską tożsamość w kontrze do feminizmu. Ups, już jest.

My, kobiety, nie zamierzamy ustępować, bo nam się to samo należy. Trzeba dążyć do wypracowania nowej, partnerskiej równowagi społecznej.

Zasypać rów i chodzić do siebie tą górą.

foto: designed by Freepik



Madalińskiego 9

Nowa przestrzeń medyczna w historycznej zabudowie

W naszym mieście można znaleźć miejsca niebanalne, w których do opowiedzenia jest historia i nie została wymazana przez czas, lecz wkomponowana w tkankę nowoczesności. Jednym z nich jest odrestaurowany budynek przy ul. Madalińskiego 9 w Szczecinie – inwestycja, która udowadnia, że to, co dawne, może być inspiracją dla tego, co nowoczesne. A to, co użytkowe – może być piękne i potrzebne społecznie.

Budynek znajduje się w samym sercu miasta, w miejscu, które przez dekady było niemy świadkiem przemian, wojennego zniszczenia i powojennej odbudowy. I właśnie teraz przechodzi swoją największą metamorfozę. Historia, która zapuściła korzenie w 1877 roku jako szkoła podstawowa dla chłopców, dziś znajduje kontynuację w zupełnie nowej roli. To architektoniczna perełka.

Nie przez przypadek inwestorzy wybrali właśnie tę konstrukcję. W jego murach kryje się opowieść – o wytrwałości, o miejskiej pamięci i o wartości, jaką niesie za sobą rewitalizacja, która respektuje przeszłość, a jednocześnie z odwagą patrzy w przyszłość. Madalińskiego 9 nie powstało po to, by błyszczeć fasadą – to obiekt z duszą, w którym historia przeplata się z potrzebami współczesnego człowieka. Tu przeszłość staje się fundamentem dla przestrzeni nowej generacji, w której centrum znajduje się zdrowie – fizyczne, społeczne i kulturowe.

HISTORIA

Historia tego budynku sięga – jak zdążyliśmy już wspomnieć – 1877 roku. Wówczas przy dawnej Sannestrasse powstała szkoła podstawowa dla chłopców, która później została rozbudowana o kolejne skrzydło z wykuszem i reprezentacyjną klatką schodową.

Na przełomie XIX i XX wieku Szczecin przeżywał dynamiczny rozwój urbanistyczny – powstawały nowe dzielnice, ulice, budynki użyteczności pu-

blicznej. Sannestrasse była wtedy spokojną, choć coraz gęściej zabudowywaną arterią, w której toczyło się życie mieszczańskie w przemysłowym rytmie miasta. Nowo wybudowana szkoła, znana jako Gemeindeschule-Knabenschule, służyła lokalnej społeczności jako centrum edukacyjne. Na jej tyłach zorganizowano plac ćwiczeń i ogród, a w okolicy wznosiły się kamienice, manufaktury i zakłady rzemieślnicze.

W latach 1902–1903, w odpowiedzi na wzrost liczby uczniów i dynamiczny rozwój tej części miasta, szkołę rozbudowano. Dobudowano reprezentacyjne skrzydło z wysokim dachem, bogato zdobioną klatką schodową i przestronnymi salami lekcyjnymi. To właśnie ten fragment przetrwał do dziś – jako świadectwo dawnych ambicji architektonicznych i społecznych. I właśnie ten fragment – misternie odrestaurowany, z detalami przywróconymi do świetności – możemy dziś podziwiać, spacerując ulicą Madalińskiego. Stał się on integralną częścią nowoczesnej inwestycji, nie tracąc przy tym nic ze swojego pierwotnego charakteru.

Czasy wojenne przerwały spokojne funkcjonowanie placówki. Gdy wybuchła II wojna światowa, część dzieci została ewakuowana, a budynek zaadaptowano na potrzeby lokali zastępczych dla osób, które straciły mieszkania w bombardowaniach. W piwnicach urządzono schron, którego funkcję brutalnie potwierdza zachowana notatka z 13 maja 1944 roku, opisująca zalanie pomieszczeń po zbombardowaniu pobliskiego wodociągu. Dokument nie tylko brutal-



nie oddaje atmosferę tamtych dni, ale też przypomina, jak bardzo przestrzeń szkolna – miejsce nauki i dziecięcej radości – została wpisana w dramatyczny kontekst wojny.

W sierpniu tego samego roku po serii alianckich nalotów rejon Madalińskiego zamienił się w ruinę. Z całej okolicznej zabudowy ocalał tylko jeden gmach – dawny budynek szkolny. Mocno uszkodzony, ale wciąż stojący, stał się niemy świadkiem przemian powojennych. W latach 60. władze zdecydowały się na jego adaptację – już nie do celów edukacyjnych, lecz przemysłowych. Na fundamentach dawnych klas stanęła hala stolarska Spółdzielni „Odrodzenie”, a dawna szkolna architektura została uproszczona. Zamiast wysokiego poddasza dobudowano trzecie piętro, a dziedziniec zabudowano garażami.

Od lat 90. budynek przechodził z rąk do rąk. Kolejne firmy korzystały z jego przestrzeni, ale

żadna z nich nie podjęła się przywrócenia mu dawnego charakteru. Dopiero nowy właściciel – obecny inwestor – dostrzegł w tej pozornie surowej bryle niezwyklej potencjał.

ARCHITEKTURA

– Godzimy w tym przypadku to, co tradycyjne, z tym, co nowoczesne – element odrestaurowany z tym, który powstał na nowo. Stara Kamienica, ma przepiękną strukturę zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz. I oddaliśmy to piękno tej zabudowy. Nadaliśmy nowoczesny charakter, dodaliśmy wszystkie techniczne wyposażenia, które jeszcze bardziej podnoszą standard użytkowania – tłumaczy inwestorzy. To projekt architektoniczno-społeczny.

To nie przypadek, że centrum Madalińskiego 9 stanowić będzie przestrzeń medyczna. – To kameralne miejsce, które daje możliwość tworze-



nia gabinetów o wysokim standardzie i w pełni dostosowanych do potrzeb pacjentów – dodają obecni właściciele. Troska o komfort pacjenta i użytkownika była tu równie istotna, co walory architektoniczne. Wnętrza budynku odpowiadają na najbardziej wymagające standardy współczesnej opieki zdrowotnej – jest ergonomiczna przestrzeń, cisza, izolacja akustyczna i inne rozwiązania wspierające efektywność energetyczną.

To nie tylko punkt na mapie dla specjalistów, to przestrzeń stworzona z myślą o ludziach – tych, którzy będą tu pracować, leczyć, prowadzić konsultacje, jak i tych, którzy szukają pomocy i spokoju. To również ukłon w stronę lokalnej społeczności, która coraz częściej zwraca uwagę na otoczenie. Budynek przy Madalińskiego 9 stoi w tej części miasta od pokoleń – przez lata wpisany w codzienność szczecinian, dziś zyskuje nowy wymiar, nie tracąc nic ze swojego charakteru. Wciąż będzie służył mieszkańcom. Odrestaurowany z poszanowaniem historycznej tkan-

ki miejskiej, doskonale wpasowuje się w architekturę Szczecina – jako świadoma, dojrzała odpowiedź na potrzeby współczesnego miasta.

WIELOWYMIAROWY KONCEPT

Choć rewitalizacja przy ul. Madalińskiego zyskała najwięcej uwagi przez rozmowy o części medycznej, inwestorzy od początku myśleli o niej w sposób kompleksowy. – Zaplanowaliśmy wiele funkcji, które się wzajemnie przenikają i wspierają – podkreślają. W budynku znajdzie się 37 nowoczesnych biur w klasie A++, osiem butikowych apartamentów „West Baltic” oraz część restauracyjna – „Stara Kotłownia”, która nada inwestycji wyjątkowego klimatu i zapewni nieformalny punkt spotkań.

Równie istotny był sam układ i ergonomiczność przestrzeni – możliwość dowolnej konfiguracji biur, opcja kształtowania wnętrza do własnych potrzeb, a także dostępność sali konferencyjnej tylko udowadniają, że ten odrestaurowany, nowoczesny kompleks wspiera



Właśnie ta lokalizacja oraz szeroko pojęta dostępność – w tym także dla osób z niepełnosprawnościami – czynią Madalińskiego 9 miejscem dostosowanym do realnych potrzeb użytkowników.

NOWY ROZDZIAŁ

Inwestorzy nie chcieli zasłonić historii świeżym tynkiem. Przeciwnie – to projekt, którego historię odczytali, zrozumieli i dopełnili. – To miejsce, z którym warto się poznać bliżej – mówią inwestorzy i nie ma w tym przesady. Zakończenie inwestycji przy ul. Madalińskiego 9 planowane jest na czwarty kwartał 2025 roku. To właśnie wtedy zabytkowa kamienica, po latach prac rewitalizacyjnych i architektonicznych przekształceń, otworzy swoje drzwi w pełnej, nowoczesnej odsłonie.

Niech to będzie symbol metamorfozy – tej urbanistycznej, estetycznej i kulturowej. W miejscu, gdzie niegdyś brzmiały szkolne dzwonki, dziś pobrzmiwa echo zupełnie nowego rytmu, którego muzykę chce usłyszeć każdy – echo życia.



rozwój działalności, zarówno w sektorze zdrowia, jak i szeroko pojętego biznesu usługowego.

SZACUNEK DLA PRZESZŁOŚCI W SŁUŻBIE DLA PRZYSZŁOŚCI

Odrestaurowana kamienica, dawniej szkolna, dziś odzyskała swój urok – wyeksponowane wysokie okna, odnowione detale fasady, ceglana struktura kontrastująca z nowoczesną, lekką bryłą ze szkła. Przeszłość i przyszłość nie muszą się wykluczać i tutaj tego absolutnie nie robią.

– Biura na Madalińskiego 9 będą się wyróżniać, na tle innych przestrzeni biurowych dostępnych obecnie w naszym mieście, przede wszystkim tym, że ta przestrzeń jest nowoczesna, oświetlona, jest mocno wyiszczona, dobrze izolowana. Można ją konfigurować w dowolny sposób, dobierać wielkość przestrzeni i ilość dla potrzeb swoich własnych. – mówią inwestorzy.

To właśnie w tej harmonii zakorzeniona jest idea inwestycji. Łączy wartości, których dziś szukamy – piękno, ergonomię, dostępność, jak i również troskę o zdrowie i środowisko. Systemy fotowoltaiczne, energooszczędne przegrody, rekuperacja, nowoczesne systemy kontroli dostępu – to konkretne rozwiązania, które nie tylko odpowiadają na oczekiwania rynku, ale są wyrazem świadomej, odpowiedzialnej postawy inwestora wobec środowiska.

O LOKALIZACJI JESZCZE SŁÓW KILKA

Nie bez znaczenia jest także lokalizacja. Choć budynek znajduje się w śródmieściu, zachowuje kameralny charakter. Stąd wszędzie jest blisko – do miejskich instytucji czy szpitala, ale też istnieje możliwość pracy i spotkań w spokojnych warunkach – bez zgiełku głównych arterii. To szczególnie istotne dla pacjentów korzystających z usług medycznych, jak i dla profesjonalistów, którzy na co dzień potrzebują skupienia i równowagi.

ul. Madalińskiego 9
70-101 Szczecin
telefon: +48 507 010 296
info@madalinskiego9.pl

www.madalinskiego9.pl

Madalińskiego
No.9

Dom jest tam, gdzie rodzina

W zabytkowym pałacyku z XIX wieku, w sercu niewielkiej miejscowości Kania, pośród zieleni parkowego krajobrazu, znajduje się miejsce wyjątkowe – Pensjonacik pod Dębami. Prywatny dom seniora, który od wielu lat udowadnia, że troskliwa opieka i rodzinna atmosfera mogą iść w parze z profesjonalizmem. Od blisko dwóch dekad otacza on wsparciem i ciepłem osoby starsze. To przestrzeń, w której codzienność wypełniona jest spokojem, życzliwością i czułością.

Starzejące się społeczeństwo to jedno z największych współczesnych wyzwań

– Wszyscy wiemy, że społeczeństwo się starzeje. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z rosnącej liczby osób z chorobami otępiennymi, takimi jak Alzheimer czy demencja – podkreśla Bożena Giedziun-Jones, prezes i współwłaścicielka ośrodka. Według statystyk aż 30% osób po 65. roku życia może tego doświadczyć. Dla wielu rodzin opieka domowa staje się ogromnym wyzwaniem lub zwyczajnie nie jest w stanie udźwignąć tego ciężaru. Dlatego tak ważne są miejsca, które oferują nie tylko wsparcie w opiece całodobowej, ale również empatię, zrozumienie i codzienną obecność.

Z potrzeby serca

Pensjonacik pod Dębami powstał z inicjatywy Jadwigi Giedziun, matki pani Bożeny. – Moja Mama miała wizję miejsca, które będzie nie tylko placówką opiekuńczą, ale prawdziwym domem – wspomina pani Bożena. – Codziennie, od ponad 16 lat, dokładamy starań, by każdy dzień naszych podopiecznych wypełniony był ciepłem, zrozumieniem, poczuciem bezpieczeństwa oraz atmosferą rodzinnego domu.

W ośrodku mieszczą się przytulne pokoje dwu- i trzyosobowe. Każdy mieszkaniec ma swoją przestrzeń, ciszę i kontakt z naturą. Wśród pensjonariuszy są osoby z demencją, chorobą Alzheimera, a także seniorzy z ograniczoną sprawnością ruchową. – Zależy nam, aby każdy czuł się tu zauważony i ważny – mówi właścicielka. – Tempo dnia dopasowujemy do potrzeb mieszkańców. Nie ma pośpiechu, jest za to szacunek i uważność.

Opieka z sercem i zaangażowaniem

W Pensjonaciku serwowanych jest pięć posiłków, przygotowywanych na miejscu, z uwzględnieniem indywidualnych preferencji i alergii. Ośrodek zapewnia całodobową opiekę, oferujemy terapię zajęciową i rehabilitację — Staramy się, aby pensjonariuszom żyło się u nas jak najlepiej — przyznaje pani Bożena. – Zatrudniamy wykwalifikowany personel medyczny oraz doświadczony zespół terapeutyczno-opiekuńczy, a także opiekę lekarza POZ.

Harmonogram dnia codziennego

Każdy dzień wygląda inaczej – wspólny spacer po ogrodzie, rehabilitacja lub relaks na tarasie, gry zespołowe, prace manualne

Pensjonacik Pod Dębami - Dom Seniora

Kania 60, 73-120 Chociwel

tel: +48 728 945 924

e-mail: pensjonacikpoddebami@gmail.com

www.pensjonacikpoddebami.pl



czy chociażby wspólny śpiew. – Korzystamy z każdego słonecznego dnia – mówi właścicielka. – Śpiew ptaków, zapach trawy, rozmowa przy herbacie, wspólne zajęcia kulinarne... To właśnie tworzy codzienność, która nas wyróżnia. Organizujemy również regularne spotkania z kulturą w formie przedstawień teatralnych, jasełek, występów zespołów ludowych jak również występy dzieci i młodzieży z lokalnej szkoły podstawowej w Chociwlu. Wiemy, jak ważną rolę w życiu osób starszych odgrywa religia, dlatego w Pensjonaciku tworzymy przestrzeń dla duchowości — z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i przekonań.

Rodzina to podstawa

Jeszcze niedawno dom nosił nazwę „Pensjonacik Rodzinny pod Dębami”. Choć dzisiaj znany jest jako „Pensjonacik pod Dębami — dom seniora”, duch rodzinności nie zniknął. – Zmieniliśmy jedynie nazwę, ale nie serce tego miejsca, które jest w każdym gościu, relacjach z mieszkańcami i ich bliskimi – mówi pani Bożena. – Rodziny naszych mieszkańców są tu częstymi gośćmi. Odwiedzają swoich bliskich, ale również rozmawiają z nami dzieląc się swoimi radościami jak również troskami. Wiedzą, że mogą liczyć na zrozumienie i wsparcie z naszej strony.

W czasach, gdy zapotrzebowanie na miejsca w domach dla seniorów stale rośnie, Pensjonacik pod Dębami — dom seniora, jest odpowiedzią na realne potrzeby wielu rodzin. Proces przyjęcia przebiega tu sprawnie i przejrzysto, a decyzja o powierzeniu bliskiej osoby staje się znacznie łatwiejsza – bo wiadomo, że trafi ona w ręce ludzi pełnych troski, profesjonalizmu i serdeczności.



Przełomowa ginekologia estetyczna w Twoim mieście

- nietrzymanie moczu
- rehabilitacja poporodowa
- „mommy makeover”
- dolegliwości okresu menopauzy
- terapia blizn

EMPOWER RF Inmode

- terapie zmieniające życie kobiet



www.mjclinic.pl

MJ Clinic
Malanowska&Jarema
Fizjoterapia i Ginekologia

📍 Potulicka 20C/ lok. U7

☎ 575 262 620



Jak się nie bać latać samolotem?

Czy przed lotem samolotem odczuwasz nagle przyspieszone bicie serca, podwyższone tętno, drżenie rąk, masz zimne dłonie, dreszcze, duszności, płytki oddech, doznajesz uczucie dławienia, pocisz się, masz suchość w ustach, naciągają nudności i wymioty? To oznacza, że masz wyraźne symptomy lęku przed lataniem, czyli awiofobii lub przed powietrzem, wiatrem i opadaniem w trakcie lotu samolotem, czyli aerofobią.

Wielu z nas na pewno oglądało bardzo dobrą amerykańską komedię pt. „Francuski pocałunek”. I na pewno przypomina sobie, że główna bohaterka (w tej roli Meg Ryan) cierpiała na bardzo ostry przypadek awiofobii. W jej przypadku nie pomagali ani specjaliści, ani symulatory lotu. W jaki sposób sobie poradziła? Warto sobie przypomnieć ten romantyczny obraz.

Ale awiofobia i aerofobia, to jedne z najpowszechniejszych naszych lęków. Choć specjaliści twierdzą, że lot samolotem, to najszybszy i najbezpieczniejszy środek transportu, to wielu z nas już na samą myśl o wejściu na pokład samolotu, a co dopiero uczestniczeniu w locie, zaczyna odczuwać paraliżujący strach. Jest on tak intensywny, że często kończy się zmianą np. planów wakacyjnych lub urlopowych, wybraniem innego środka transportu, dłuższą i bardziej uciążliwą podróżą oraz zwiększeniem jej kosztów. Według prowadzonych badań największy dyskomfort i strach podczas lotu wzbudza m.in. brak kontroli nad sytuacją, zamknięta przestrzeń, znaczna wysokość, turbulencje, zdanie się tylko na umiejętności pilotów i personelu pokładowego, awarie samolotu, nagle kłopoty ze zdrowiem i brak pomocy lekarskiej, niespodziewane i niecodzienne zachowania współpasażerów oraz zagrożenie terrorystyczne. Strach przed lataniem dotyka zarówno osoby, które już miały możliwość latania samolotem i często wiąże się to z traumatycznymi przeżyciami, ale i takie, które nigdy nim nie podróżowały. To wynik pewnych wyobrażeń dotyczących lotu, ewentualnych sytuacji jakie mogą się wydarzyć w jego trakcie, a nawet efekt obejrzanych filmów np. sensacyjnych lub katastroficznych z samolotami w roli głównej. Czy osób odczuwających widoczny strach przed lataniem jest w ostatnich latach mniej czy więcej?

Wydaje mi się, że w naszym społeczeństwie mamy coraz więcej osób odczuwających lęk przed odbyciem lotu. Wynika to z kilku powodów. Przede wszystkim coraz więcej osób wybiera samolot jako środek transportu. Przez ostatnie lata dostępność lotów dzięki modelowi tanich linii lotniczych gwałtownie zwiększyła się, zasięg (loty z regionalnych lotnisk) i przystępność cenowa powodują, że lata zwyczajnie coraz więcej ludzi. Kolejną rzeczą wynikającą poniekąd z tej pierwszej, to fakt niskiej świadomości społecznej o tym, że samolot jest najbezpieczniejszym środkiem transportu na świecie. Społeczeństwo nie jest do końca świadome, jak wygląda procedura wyprawienia takiego lotu, jak wiele osób przy niej pracuje, jak doskonale są wyszkolone załogi kokpitowe oraz pokładowe do radzenia sobie w przeróżnych sytuacjach. Trzecia kwestia to niestety ogólnopolskie media, które często robią „z igły widły”, również nie do końca rozumiejąc czy nie sprawdzając materiałów źródłowych i przekazując je w sposób wzbudzający panikę wśród społeczeństwa, związaną z podróżami samolotem – mówi Bartosz

Kwieciński, pilot liniowy w randze kapitana (aktualnie na samolotach Boeing 737), latający od 10 lat, współpracujący z Simair – Flight Simulation Center.

JAK WALCZYĆ Z AEROFOBIA?

Ciężkie przypadki aerofobii wymagają profesjonalnego leczenia. Najczęściej wtedy próbujemy skorzystać z rad doświadczonych psychologów i psychiatrów.

W lżejszych formach pomocne mogą okazać się ćwiczenia technik głębokiego oddychania i techniki relaksacyjne np. trening Jacobsona. W pokonaniu strachu przydaje się także wiedza – zdobycie wyczerpujących informacji na temat np. zjawiska turbulencji może w pewnym stopniu zmniejszyć lęk przed nim. Podobnie z procedurami jakie mają miejsce na pokładzie samolotu. Jak więc ludzie odczuwający strach przed lataniem powinni przygotowywać się do lotu?

Przede wszystkim pełna świadomość tego co się dzieje. Dobrze jest zapoznać się, jak wygląda każda faza lotu: od wejścia na lotnisko, przez wejście do samolotu, kołowanie, start, lądowanie i wyjście. Świadomość sytuacyjna, to co z czego wynika i dlaczego powoduje, że czujemy się znacznie bardziej spokojniejsi wiedząc, co się dzieje dookoła nas. Dla osób, które boją się turbulencji, są aplikacje w internecie pokazujące czy na trasie, po której będziemy lecieć możemy spodziewać się turbulencji itp. – wyjaśnia kpt. Kwieciński.

Sz szczególnie niezwykle popularny wśród pasażerów jest jeden „pewny” sposób na pozbycie się strachu przed lataniem.

To w większości najgorszy możliwy sposób, czyli wypijając „coś” przed lotem. Alkohol w powietrzu działa zupełnie inaczej niż na ziemi. Prawdopodobieństwo utraty kontroli nad sobą w powietrzu jest kilkukrotnie większe. Podczas zniżania, rośnie ciśnienie w samolocie oraz na zewnątrz przez to procenty mogą nam „uderzyć do głowy” znacznie szybciej. Dodatkowo trzeba zwrócić uwagę, że wypicie czegoś przed lotem wcale nie dodaje odwagi i nie rozwiązuje samego problemu jakim jest strach przed lotem, on go jedynie „zagłusza” i to nie zawsze – stwierdził kpt. Kwieciński.

Dodaje, że strach przed lataniem można w pełni kontrolować.

Kluczem do opanowania aerofobii jest odpowiednie poznanie siebie – przed czym tak naprawdę odczuwamy lęk związany z samolotem i dokładna informacja, wiedza o tym, jak wyglądają wszystkie procesy związane z lotem. Proszę pamiętać też, że załoga pokładowa zawsze jest do dyspozycji każdego pasażera i jest przygotowana do przyjęcia pasażerów, którzy boją się latać – stwierdził kpt. Kwieciński.

Eksperci w wielopoziomowej regeneracji tkanek – „Natural Sculpt”

W Klinice Pięknego Ciała nie tylko rozumiemy starzenie się, ale przede wszystkim mamy autorskie, sprawdzone techniki do jego niwelowania.

W dobie, gdy termin „biostymulacja” stał się chwytliwym sloganem marketingowym, umiejętność odróżnienia faktycznej regeneracji tkanek od jedynie chwilowej stymulacji jest cenną kompetencją w medycynie estetycznej. To rozróżnienie nie jest tylko teorią – bezpośrednio wpływa na trwałość, jakość i naturalność efektów, które zapewniamy naszym pacjentom.

Wraz z przekroczeniem 30 roku życia zaczyna my 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, dzięki zabiegowi Natural Sculpt, jesteśmy w stanie naturalnie przywrócić owal twarzy i odtworzyć ubytki tkankowe indukując naturalne mechanizmy samo odmładzania się tkanek.

Jako doświadczeni praktycy i pionierzy w wielopoziomowej regeneracji wszystkich tkanek odpowiedzialnych za wygląd skóry, stworzyliśmy autorską technikę odmładzania za pomocą tylko biostymulatorów – Natural Sculpt. Ta zaawansowana technika pozwala nam odtworzyć ubytki tkankowe, przywracając zapadniętym twarzom młodsze rysy, odmładzając owal i wyraźnie zagęszczając skórę.

Procedura Natural Sculpt polega na kompleksowym odmłodzeniu całej twarzy na różnych głębokościach tkankowych przy użyciu kwasu L-polimlekowego. Kwas L-polimlekowy jest najsilniejszym biostymulatorem dostępnym na rynku. Jednak, żeby w pełni wykorzystać jego potencjał, potrzebne jest duże doświadczenie i znajomość odpowiednich technik podania preparatu. Ten preparat zadebiutował w medycynie estetycznej ponad dekadę temu. 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. Jego mechanizm działania



Metamorfoza po zabiegach rewitalizujących z zakresu medycyny estetycznej

polega na reakcji organizmu na ciało obce, które działa drażniąco, a tym samym stymuluje fibroblasty znajdujące się w miejscu iniekcji do wytwarzania endogennego kolagenu i włókien elastycznych. Dzięki temu uzyskujemy jednocześnie synergiczny efekt wypełnienia, uniesienia oraz trwałą poprawę jakości skóry i odmłodzenia, a uzyskany po zabiegu efekt wolumetryczny oraz poprawa owalu twarzy są całkowicie naturalne i długotrwałe.

Właściwości kwasu L-polimlekowego i jego wielowymiarowe działanie odmładzające zainicjowały chęć stworzenia protokołu silnie odmładzającego tkanki skóry. Na tej kanwie powstała technika „Natural Sculpt” opracowana przez doktor Marię Lenkowską, która idealnie wpisuje się w obecne podejście do terapii przeciwstarzeniowych. Ta innowacyjna technika – poprzez inicjację procesów regeneracyjnych, stymuluje produkcję kolagenu, odbudowując utraconą objętość oraz miejscowe ubytki tkankowe, a także znacznie poprawia jakość skóry, przywracając jej blask i gęstość. Efekty zabiegu są widoczne po 2-3 miesiącach i utrzymują się do 2 lat, dając świeży, naturalny wygląd oraz trwałą poprawę jakości skóry.

Należy pamiętać, że współczesna medycyna estetyczna wymaga umiejętności dobrania optymalnego mechanizmu regeneracyjnego do unikalnego profilu biologicznego każdego pacjenta. Nie każdy zabieg regeneracyjny ma taką samą wartość. Rozumiemy, że każda procedura bioregeneracyjna aktywuje różne szlaki komórkowe i wywołuje odmienne reakcje tkankowe. Ta wiedza jest fundamentem prawdziwie spersonalizowanej medycyny estetycznej. Stosowanie tego samego podejścia do każdego pacjenta gwarantuje, że dla wielu rezultaty będą dalekie od optymalnych. Z tego względu ostateczny plan terapii odmładzającej planujemy podczas konsultacji wstępnej w gabinecie lekarza medycyny estetycznej.

Dr Marika Lenkowska ●
foto: materiały prasowe



Medycyna estetyczna | Prewencja starzenia
Modelowania Ciała | Dermatologia | Laseroterapia
Kosmetologia | Trening EMS

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



Dermatolog, Kamila Stachura

Ochrona przeciwsłoneczna – wszystko, co musisz wiedzieć przed wakacjami

Na plażowym ręczniku, w kolejce po lody, w drodze po dzieci do przedszkola. Promieniowanie UV, w porównaniu do nas, ludzi nie bierze urlopu. I choć wiemy już całkiem sporo o filtrach, nadal zbyt często stosujemy je... jakby z uprzejmości. Bo tak trzeba. Wystarczy raz? SPF 30 to przecież prawie to samo co 50. A podkład też ma filtr. Niski, bo niski, ale ma. To mity, nie fakty, które postanowiliśmy w końcu serdecznie obalić.

O mitach, błędach i faktach związanych z ochroną przeciwsłoneczną rozmawiamy z dr Kamilą Stachurą, specjalistką dermatologii i lekarzem medycyny estetycznej.

W jaki sposób działają filtry przeciwsłoneczne?

Filtry przeciwsłoneczne chronią skórę na dwa sposoby – pochłaniając lub odbijając promieniowanie UV. Ich działanie zależy od rodzaju zastosowanego filtra: chemiczne absorbują promienie i neutralizują je wewnątrz skóry, natomiast fizyczne tworzą na jej powierzchni barierę, która odbija i rozprasza światło. Warto dodać, że składniki chroniące przed promieniowaniem UV są ściśle regulowane prawnie – producenci mogą korzystać wyłącznie z listy substancji dopuszczonych do stosowania w kosmetykach i preparatach medycznych. To gwarantuje ich bezpieczeństwo i skuteczność.

Co oznacza skrót SPF?

SPF, czyli Sun Protection Factor, to współczynnik ochrony przeciwsłonecznej, który wskazuje, jak długo dana formuła może chronić skórę przed promieniowaniem UVB – tym odpowiedzialnym za powstawanie rumienia i poparzeń słonecznych. Wyznacza się go na podstawie porównania czasu, po którym pojawi się zaczerwienienie na skórze pokrytej filtrem i tej, która nie była chroniona. Teoretycznie krem z SPF 50 umożliwia pięćdziesięciokrotnie dłuższy czas ekspozycji na słońce bez oparzenia, jednak w praktyce wpływ na skuteczność mają również inne czynniki – jak potliwość, kąpiele wodne, czy ilość nałożonego produktu. Dlatego SPF należy traktować jako użyteczną wskazówkę, a nie gwarancję stałej i pełnej ochrony.

Jaka jest różnica między SPF 30 a SPF 50? Jak to zinterpretować?

Rzeczywista różnica w poziomie ochrony UVB między tymi dwoma filtrami wynosi zaledwie 2–3 procent. SPF 30 blokuje około 97% promieniowania UVB, a SPF 50 – około 98%. To niewielka różnica liczbowo, ale w praktyce – szczególnie dla osób z bardzo wrażliwą skórą, przebarwieniami lub po zabiegach dermatologicznych – ten niewielki margines może mieć ogromne znaczenie. Dlatego wybór wyższego filtra to często rozsądna decyzja, zwłaszcza gdy zależy nam na możliwie pełnej ochronie.

Wokół wysokich filtrów powstało wiele mitów. Czy wybierając SPF 50, rezygnujemy z opalenizny?

Nie – nawet najwyższe filtry nie blokują promieniowania w 100%. Skóra nadal reaguje na słońce, ale robi to wolniej i bezpieczniej. Opalenizna to forma obrony organizmu przed szkodliwym wpływem UV, a nie oznaka zdrowia. Warto też wiedzieć, że krem z filtrem nie chroni nas całkowicie przed wszystkimi nowotworami skóry. Przed czerniakiem – najbardziej agresywną formą – ochrona jest ograniczona. Dlatego tak ważne jest racjonalne korzystanie ze słońca.

Jak dobrać odpowiedni filtr? Jakie czynniki wziąć pod uwagę?

W przypadku skóry twarzy standardem powinna być codzienna ochrona SPF 50+. To delikatny obszar, najczęściej ekspozowany na słońce, dlatego zasługuje na najwyższy poziom zabezpieczenia. Jeśli chodzi o ciało – wiele zależy od

warunków i sposobu spędzania czasu na świeżym powietrzu. W umiarkowanym klimacie często wystarczające będą filtry o mocy SPF 20 lub 30, natomiast przy intensywnej ekspozycji, dłuższym pobycie na słońcu czy aktywności fizycznej warto sięgnąć po wyższą ochronę.

Na wybór filtra wpływa również fototyp skóry, jej wrażliwość oraz obecność przebarwień czy skłonności do reakcji alergicznych. Gdy mamy wątpliwości – lepiej wybrać mocniejszy filtr. I pamiętajmy: nawet najlepszy SPF nie zadziała skutecznie bez regularnej reaplikacji. Co 3–4 godziny, a także po kąpieli, spoceniu się czy wytarciu ręcznikiem – należy ponownie nałożyć produkt. To absolutna podstawa bezpiecznego kontaktu ze słońcem.

Czy każdy krem z filtrem jest do ciała i do twarzy, czy warto sięgnąć po kosmetyk przeznaczony jedynie do twarzy?

Skóra, to nasz największy i niejednorodny organ, który różni się nie tylko u każdego z nas, ale też w obrębie naszego ciała. Obserwujemy to na co dzień patrząc w lustro – różna grubość skóry i różne jej charakterystyczne cechy powodują, że nie ma tu mowy o jednorodności. Dlatego warto sięgać po kosmetyki zgodne z ich przeznaczeniem, bo uwzględniają one zwykle te różnice w potrzebach pielęgnacyjnych skóry. Twarz jako najbardziej ekspozowana i zwykle bardziej wrażliwa, potrzebuje nieco innych formuł niż skóra ciała. Na rynku dostępnych jest wiele produktów dedykowanych właśnie tej partii skóry – w bardzo różnych formułach, np.: także w formie mgielek. Zaletą tej ostatniej jest komfort reaplikacji w ciągu dnia, bez konieczności zmywania makijażu. Przed wyjściem z domu rekomenduję więc nałożenie klasycznego SPF 50, a później – uzupełnianie ochrony właśnie takimi nowoczesnymi formami. Przy tak dużych możliwościach i dostępności preparatów nie powinniśmy stosować wymówek, kiedy zaniedbujemy stosowanie kosmetyków ochronnych, bo coś jest np.: niewygodne w aplikacji. Wybór nie dopuszcza takich wątpliwych usprawiedliwień. W przypadku szczególnych potrzeb skóry, np.: kiedy jest ona bardzo wrażliwa, albo borykamy się z dermatozami, czy jesteśmy po szczególnych zabiegach, do wyboru mamy także ochronne preparaty medyczne, ale te musi dobrać już dermatolog i wskazać odpowiednie.

Jakie błędy popełniane są w codziennej ochronie przeciwsłonecznej? Czy krem z filtrem nakładamy tylko raz?

Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że wystarczy nałożyć krem z filtrem raz – rano – i można o nim zapomnieć na resztę dnia. Tymczasem kosmetyki SPF testowane są w kontrolowanych, laboratoryjnych warunkach, które w niczym nie przypominają codziennego funkcjonowania: pocenia się, kąpieli, wycierania skóry ręcznikiem, ocierania ubraniami czy zwykłej aktywności fizycznej. Ochrona przeciwsłoneczna to nie tylko krem z filtrem. To cały zestaw świadomych działań: unikanie nasłonecznienia w godzinach szczytu (11:00–15:00), noszenie nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, wybieranie lekkiej, ale zakrywającej odzieży, oraz przebywanie w cieniu. Dopiero połączenie tych elementów daje realną i skuteczną ochronę.

Dziękuję za rozmowę.

Niezwykła szpitalna „kolekcja”

Co nam w gardle staje

Zakrztuszenie zdarzyło się chyba każdemu z nas. I to niejednokrotnie. Bardzo często spowodowane jest np. kawałkami jedzenia spożywanego w pośpiechu. Ale to nie jedyne tzw. ciała obce odpowiadające za zakrztuszenie.

W Wojewódzkim Szpitalu w Szczecinie od prawie 25 lat powstaje „kolekcja” przedmiotów, które lekarze usunęli z dróg oddechowych pacjentów.

Kilkanaście dni temu Polską wstrząsnął przypadek pewnego amerykańskiego biznesmena, który chciał nad Wisłą zainwestować w firmę z branży sportowej. Wcześniej postanowił skorzystać z oferty jednej z restauracji w Krakowie. Szczegóły nie są znane, wiadomo jednak, że w trakcie posiłku zakrztusił się kawałkiem... pieroga. Po kilku dniach zmarł w szpitalu. Lekarze zdecydowali o odłączeniu go od respiratora, bo w wyniku niedotlenienia w jego mózgu zaszły nieodwracalne zmiany. To tragiczny przykład zakrztuszenia.

NAJPOPULARNIEJSZE CIAŁA OBCE

Najczęściej spowodowane jest ono nieuwagą, pośpiechem a czasem przypadkiem. Pulmonolodzy i personel pracowni badań endoskopowych układu oddechowego Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie od prawie 25 lat gromadzą ciała obce wyciągnięte z oskrzeli pacjentów.

Nie katalogujemy zbyt skrupulatnie naszej skromnej kolekcji, ale na pierwszy rzut oka mamy około 70, może trochę więcej buteleczek i pojemniczków z różnymi przedmiotami wydobytymi z dróg oddechowych naszych pacjentów - wyjaśnia dr Iwona Witkiewicz – konsultant wojewódzka w dziedzinie chorób płuc, lekarz naczelny SPWSZ w Zdunowie, lekarka kierująca oddziałem gruźlicy i chorób płuc Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie.

Wśród przedmiotów jakie były wyjmowane z oskrzeli przez szczecińskich lekarzy znajdowały się m.in. zielony groszek, pestki, ziele angielskie, fragmenty pieczywa, kawałki warzyw, niewielkie kostki kurczaka oraz zęby. Ale najczęściej powtarzającym się przedmiotem są... zakrętki z kropeł do nosa.

Trafiają do dróg oddechowych wtedy, gdy zapomnimy zakręcić buteleczkę z kroplami, włożymy końcówkę z nakrętką w nozdrze, mocno ściśniemy buteleczkę, na dodatek wciągając przy tym powietrze. To prosta droga, by niedokręcona zakrętka jak strzała trafiła przez nos i tchawicę prosto w oskrzel. Takich nakrętek mamy chyba już kilkanaście. Na pewno groźne są ostre, haczące przedmioty, które mogą ranić błonę śluzową i które czasem wymagają usunięcia na bloku operacyjnym a nie w pracowni bronchoskopii. Niebezpieczne są też przedmioty większe, które zatrzymają się jeszcze nad oskrzelami, czasem blokując całkowicie przepływ powietrza. Taki przypadek to już nie zakrztuszenie, ale zadławienie, które może skończyć się śmiercią – tłumaczy dr Iwona Witkiewicz.



Dodaje, że płęć w przypadkach zakrztuszenia nie ma znaczenia.

Choć rzeczywiście zapewne statystycznie częściej w oskrzelach mężczyzn znajdziemy gwoździć, ale już kolczyk będzie domeną kobiet. Mówiąc jednak zupełnie serio, przypadki, o których mówimy nie są zbyt częste, choć faktycznie się zdarzają. Naszą tzw. kolekcję pokazujemy i opisujemy nie po to, by się nią pochwalić, ale by przestrzec potencjalnych pacjentów przed niebezpiecznymi zachowaniami. A takim jest np. trzymanie gwoździć w zębach, gdy ręce mamy zajęte przybijaniem jednego z nich. Wtedy wystarczy, by ktoś do nas podszedł, przestraszył lub by złapał nas napadowy kaszel. To może zdarzyć się każdemu, więc warto być mądrym przed szkodą. I właśnie po to ta kolekcja – zapewnia dr Iwona Witkiewicz.

Szpitalna „kolekcja” nie jest prezentowana publicznie. Pokazujemy ją studentom, czy niektórym pacjentom pracowni w celach, powiedzmy, profilaktycznych. W mediach mówimy o niej dopiero teraz, właśnie ku przestrodze. Nie mamy jednak w planach żadnej stałej ekspozycji – dodaje dr Iwona Witkiewicz.

PIERWSZA POMOC

W przypadku zakrztuszenia pomoc może intensywny kaszel, który jest naturalną reakcją organizmu na znajdujące się w drogach oddechowych ciała obce. Łatwiej jest też je wykrztusić, kiedy ręce są podniesione do góry – prostują drogi oddechowe. Pomoc mogą także klepnięcia między łopatkami, otwartą ręką, jak przy oklepywaniu w czasie infekcji. Małe dzieci, gdy mamy pewność, że nie zrobimy im krzywdy, można obrócić głową w dół. Przy zadławieniu – całkowitym zamknięciu dróg oddechowych, gdy pacjent nie może oddychać, nie wydaje dźwięków, sinieje, pomocy jest tzw. chwyt Heimlicha polegający na uciskaniu nadbrzusza. Jak w praktyce wygląda jego zastosowanie można zapoznać się z filmami instruktażowymi w Internecie.



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

Naturalny efekt, profesjonalne podejście

Uśmiech to nasza wizytówka – wpływa na to, jak postrzegają nas inni, ale również na to, jak czujemy się sami ze sobą. Współczesna stomatologia estetyczna umożliwia nie tylko poprawę wyglądu zębów, ale również odbudowę pewności siebie i komfortu codziennego życia. Coraz więcej osób decyduje się na profesjonalne, indywidualnie dopasowane rozwiązania, które pomagają osiągnąć naturalny i harmonijny efekt.

Na temat zalet stomatologii estetycznej rozmawiamy z dr hab. n. med. Katarzyną Sporniak-Tutak, współwłaścicielką kliniki Aesthetic Dent.

Pani profesor, co dobrego oferuje nam stomatologia estetyczna?

Przede wszystkim poprawia nasz wygląd i to jest jej podstawowy cel. Piękno w stomatologii to efekt perfekcyjnego balansu między sztuką i nauką, gdzie każda praca nie tylko przywraca funkcję, ale też wzmacnia pewność siebie i osobowość pacjenta.

Stomatologia estetyczna to połączenie nowoczesnych technologii i wiedzy medycznej. Najważniejsze w tym wszystkim jest poczucie estetyki lekarza i jego doświadczenie. Lekarz musi umieć połączyć w każdym wypadku takie aspekty wykonywanej u pacjenta pracy jak: kolor, gdzie odtworzone zęby powinny harmonizować z karnacją pacjenta, kolorem jego oczu, a nawet włosów. Tutaj ważne są odcień, przezierność, opale-scenja. Następnie kształt i proporcje – korony, licówki czy mosty muszą naśladować naturalny kształt zębów i wpisywać się w proporcje całej twarzy, kształtu ust oraz szerokości nosa. Kolejno symetria i linia uśmiechu. Dopasowanie do symetrii twarzy, łuku zębowego i ust jest kluczowe dla harmonii uśmiechu. Trzeba pamiętać, że nawet najbardziej symetryczne zęby i najbielsze – co często jest życzeniem pacjenta – mogą wyglądać źle, sztucznie i dać efekt przeskalowania czy wręcz kiczu, jeżeli nie będą harmonizowały z pacjentem, jego twarzą, karnacją i kolorem oczu. Dlatego warto zaufać lekarzowi, jego wiedzy i doświadczeniu, aby uniknąć efektu „sztucznej szczęki”, co nie ma nic wspólnego z prawdziwym pięknem.

Jakie najczęściej są wykonywane zabiegi w obrębie stomatologii estetycznej?

W naszej klinice podchodzimy do każdego pacjenta indywidualnie, proponując rozwiązania dostosowane do jego potrzeb i oczekiwań. Wśród najczęściej wykonywanych przez nas zabiegów znajdują się: wybielanie zębów, gdzie stosujemy skuteczne i bezpieczne metody, które pozwalają przywrócić naturalną biel uśmiechu, bez ryzyka uszkodzenia szkliwa. Licówki porcelanowe, czyli delikatne nakładki poprawiające kształt, kolor i proporcje zębów. Stosowane m.in. przy przebarwieniach, drobnych ukruszeniach czy nierównościach.



W ofercie jest również bonding (estetyczna odbudowa zęba), który jest nieinwazyjnym sposobem na poprawę wyglądu pojedynczych zębów za pomocą wysokiej jakości materiałów kompozytowych. Mamy korony i mosty pełnoceramiczne, łączące trwałość z estetyką, zapewniające naturalny wygląd nawet w przypadku rozległych rekonstrukcji. Stosujemy nowoczesną ortodoncję estetyczną, poprzez nakładanie przezroczystych nakładek Invisalign lub dyskretnych aparatów, które pozwalają wyprostować zęby w wygodny i estetyczny sposób. W końcu oferujemy plastykę linii dziąseł, czyli zabiegi z zakresu mikrochirurgii estetycznej, które poprawiają proporcje między dziąslami a zębami.

Dlaczego warto zadbać o estetykę uśmiechu?

Estetyczny uśmiech to coś więcej niż walor wizualny. Dobrze zaplanowane leczenie wpływa również na naszą pewność siebie w codziennych sytuacjach, czy będą to spotkania towarzyskie, rozmowy biznesowe, czy wystąpienia publiczne. Tego rodzaju sytuacje stają się mniej stresujące, gdy czujemy się dobrze ze swoim uśmiechem. Dzięki temu mamy również lepsze samopoczucie. Eliminacja kompleksów związanych z wyglądem zębów ma realny wpływ na komfort psychiczny. Estetyka uśmiechu to także zdrowsze nawyki – pacjenci po leczeniu estetycznym chętniej dbają o higienę jamy ustnej i regularne kontrole, a także funkcjonalność. Wiele zabiegów estetycznych poprawia także warunki zgryzowe, ułatwia żucie i wymowę.

Dla kogo są zabiegi estetyczne i jak są przeprowadzane w państwa klinice?

Zabiegi estetyczne przeprowadzane w naszej klinice poprzedza dokładna diagnostyka. Zależy nam na tym, aby każdy etap leczenia był w pełni bezpieczny, komfortowy i dopasowany do realnych potrzeb pacjenta. Korzystamy z nowoczesnych technologii i materiałów, które pozwalają uzyskać trwałe i naturalne efekty – bez przerysowania czy sztucznego wyglądu.

Z leczenia estetycznego mogą skorzystać zarówno osoby młode, jak i pacjenci w wieku dojrzałym. Niezależnie od tego, czy chodzi o drobną korektę uśmiechu, czy większą metamorfozę – nowoczesna stomatologia daje ogromne możliwości przy zachowaniu indywidualnego charakteru uśmiechu każdego pacjenta. Zadbany, naturalny uśmiech może zmienić więcej, niż się wydaje. W naszej klinice z przyjemnością pomożemy zaplanować leczenie, które będzie odpowiedzią na potrzeby pacjentów – zarówno estetyczne, jak i zdrowotne.

Umów się na konsultację i dowiedz się, jak możemy zadbać o twój uśmiech.

ad/foto: 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

Lekarze kontra „uzdrowiciele”

Kilka miesięcy temu Okręgowa Izba Lekarska w Szczecinie oficjalnie wypowiedziała wojnę znachorom, pseudolekarzom i medycznym szarlatanom w Polsce. Do premiera i ministra zdrowia trafił specjalny list- apel w tej sprawie. Lekarze zwrócili się w nim o interwencję i zrobienie porządku z „wszelkiego rodzaju naturopatami, znachorami, uzdrowicielami”, którzy nie leczą, a szkodzą pacjentom. Dlaczego rozpoczęto krucjatę przeciwko pseudomedynom, jaki jest odzew na apel OIL, jak zareagował premier i ministra zdrowia oraz jak walczyć ze znachorstwem – mówi dr Michał Balsa, prezes szczecińskiej Okręgowej Rady Lekarskiej.

Dlaczego akurat Szczecin zabrał głos w tej sprawie? To chyba na wschodzie Polski, a nie w Zachodniopomorskiem jest tak duże skupisko znachorów i uzdrowicieli?

Szczecin zabrał głos, ponieważ zaczęło nas denerwować coraz większe nasilenie tych zjawisk. Ale to nie jest problem, tylko i wyłącznie Szczecina. Osoby, które nie posiadają kwalifikacji do udzielania porad medycznych, a ich udzielają, stały się problemem ogólnopolskim. Dostawaliśmy coraz więcej informacji od lekarzy m.in. przesyłano różnego rodzaju filmiki internetowe na których różne osoby zalecały po prostu rzeczy absurdalne. To spowodowało nasze duże oburzenie i dlatego poprosiliśmy Minister Zdrowia, żeby zajęła się tą sprawą, żeby w końcu uzbroidła Rzecznika Praw Pacjenta w odpowiednie narzędzia prawne do walki z tym zjawiskiem.

Jaki był odzew na apel OIL?

Trochę ze smutkiem odebrałem sytuację, kiedy prosiliśmy samego premiera, żeby się zajął tym problemem, bo uznaliśmy, że jeżeli premier Rzeczypospolitej Polskiej potrafił w tak bohaterski sposób ratować naród przed sławnymi alkotubkami, to stwierdziliśmy, że w przypadku znachorów to też byłby dobry powód, żeby jednak premier się włączył do akcji. No niestety pan premier się nie włączył. Scedował to na Minister Zdrowia.

Co więc będzie się dalej działo w tej sprawie?

Procedowana jest tzw. ustawa „lex szarlatan”. Mam nadzieję, że ona wejdzie w życie i rzecznik praw pacjenta zostanie uzbrojony we wszystkie potrzebne narzędzia, to po pierwsze. Po drugie, mamy nadzieję, że w końcu za przepisem prawnym pójdzie pewna praktyka. Ponieważ mieliśmy w ostatnim czasie pewne spektakularne przypadki znachorstwa np. Oskara D. Stał się on bardzo popularny przez ostatni rok i stał się także bohaterem mediów. Jego działalność była tak szokująca, że powiedzieliśmy „dość i zaczynamy działać w tym temacie” (według prokuratury ma on jedynie wykształcenie gimnazjalne, wcześniej zajmował się handlem częściami samochodowymi, w 2023 roku zarejestrował działalność gospodarczą pod nazwą sugerującą specjalizację medyczną – przyp. aut.).

Czyli te doniesienia medialne były takim „czynnikiem spustowym”?

Stwierdziliśmy, że bierzemy się za temat znachorów, bo nie możemy pozwalać na to, żeby ktoś udzielał porad pseudomedycznych np. dotyczących chorób nowotworowych, zniechęcał pacjentów do diagnostyki, do niesłuchania lekarzy. W przypadku Oskara D., opisywanym m.in. przez Wirtualną Polskę takie poradnictwo skończyło się zgonem pacjentki. My oczywiście nie wiemy, czy gdyby podjęła leczenie, to



by przeżyła. Natomiast ilu pacjentów opóźni swoje leczenie przez działania takich znachorów? W przypadku choroby nowotworowej czas ma duże znaczenie. Im wcześniej zmiany chorobowe wykryjemy, tym wcześniej rozpoczniemy leczenie. Po prostu nie ma naszej zgody na działania jakichś szamanów. Nie wyobrażam sobie siedzieć cicho w momencie, kiedy pacjenci mogą umierać, przez ludzi, którzy nie mają zielonego pojęcia o zdrowiu i radzą im jakieś durnoty.

W Polsce zagłębiem znachorstwa jest północno-wschodnia Polska. Wydawałoby się więc logiczne, że właśnie stamtąd powinien pochodzić jakiś mocny sygnał, wezwanie do walki ze znachorstwem. A tymczasem tę krucjatę zainicjował Szczecin.

Obiecałem swoim wyborcom, lekarzom, kiedy starałem się

o funkcję prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej, że Szczecin będzie słyszalny. Będę podejmował każdy trudny temat, którego inni mogą się bać. Znachorstwo jest trudnym tematem, bo jest on trochę polityczny. Bo są grupy polityczne, które mają w nich duży kapitał wyborców. W związku z tym będę zachowywał pewien symetryzm jako prezes i będę zajmował się również takim tematem i nie będę się bał oceny polityków w tym zakresie.

Kolejna Wasza akcja, którą podjęliście dotyczyła wydawnictw pseudomedycznych kolportowanych w punktach Poczty Polskiej w całym kraju.

Okazało się, że wśród literatury, którą możemy tam znaleźć, są książki i wydawnictwa w których radzi się np. przykładanie okładów z marchwi, żeby uleczyć raka piersi lub dowiadujemy się, że trzeba jeść orzechy, żeby sobie poprawić jakąś inną jednostkę nowotworową. Interweniowaliśmy w tej sprawie, ale niestety, otrzymaliśmy odpowiedź z Poczty Polskiej, że polskie prawo prasowe nie pozwala jej sprawdzać jaka literatura znajduje się na półkach w jej oddziałach. Poprosiliśmy o działanie również Ministerstwo Aktywów Państwowych, bo to ono odpowiada za Poczcie Polską. Czekamy na reakcję. Być może w końcu ministrowie zrozumieją, że są na swoich stanowiskach po to, żeby ratować obywateli i ich zdrowie, a nie tylko po to, żeby być.

Ale nie wynika to też z braku odpowiedniej edukacji?

To kolejna droga, którą trzeba podjąć, czyli właśnie edukacja społeczeństwa. Natomiast to jest już przytyk do pani minister Nowackiej. Bardzo jestem niezadowolony z polityków, że akurat program edukacji zdrowotnej rozbił się o jeden temat seksualizacji i w związku z tym wywaliliśmy cały projekt do kosza. Polski rząd był w stanie w ciągu kilku dni rozwiązać temat alkotubek, a my mówimy o ludziach udzielających pseudomedycznych porad, którzy mają milionowe zasięgi w internecie, którzy mówią np. że wystarczy wziąć patyczek i sobie pomerdać pod noskiem i to spowoduje, że przejdzie zawał serca. Pamiętam osoby, które mówiły, że nie należy robić mammografii, bo ona powoduje raka. Pamiętam znachorów, którzy mówili, że branie chemioterapii zabija, że wystarczy brać suplementy i to spowoduje, że zaawansowana choroba nowotworowa zniknie. Uważam, że jeżeli te osoby posiadają aż taką wybitną wiedzę, to powinni się nią podzielić, zrobić jakieś badania, które pokażą, że ich metody są skuteczne. Sądzę, że dostaną wtedy Nagrodę Nobla i wtedy cały świat medycy uklęknie przed nimi, powie: “dziękujemy, że zostaliśmy oświeceni”. Natomiast nie uzyskaliśmy tego typu twardych dowodów, co powoduje mój duży sceptycyzm do tych teorii. Uważam, że porad medycznych, powinny udzielać osoby do tego odpowiednio wykształcone. Nikt z nas sobie nie wyobraża, żeby porad na temat architektury i konstrukcji, mostu czy budynku wydawał ktoś nie mający wykształcenia w tej dziedzinie. Natomiast w sprawach medycznych uznajemy, że np. inżynier górnictwa, może takie górnołotne tezy wygłaszać. To jest dla mnie nieporozumieniem.

A jak zareagowało środowisko medyczne na Wasze akcje?

Dostaliśmy informację od naszych koleżanek i kolegów, że o to im chodzi. Żeby podkreślać to, że trzeba skończyć z pseudonauką, trzeba skończyć z tym, że takie osoby

mają po prostu potężny wpływ na chorych, na pacjentów. My się zajmujemy leczeniem ludzi. Nas nie stać na to, żeby mieć czas nagrywać np. „rolkę” na Facebooka, mieć cały studio nagraniowe, występować i pudrować się do ekranu. My zostaliśmy powołani do tego, żeby pomagać ludziom, ich leczyć oraz ratować ich zdrowie i życie. Rozumiem chęć zarobienia pieniędzy przez różnych ludzi w Polsce. Natomiast jest wiele ciekawych zawodów, w których można dużo takich pieniędzy zarobić. Nie trzeba tego robić żerując na zdrowiu ludzi. Nie chcę myśleć o tym, że przez to, że będę stał i nic nie mówił, ktoś zginie. I dlatego reagujemy, krzyczymy, wymuszamy na politykach pewne działania.

Wylała się na Was fala hejtu, takiego brunatnego, obrzydliwego.

Zawsze, jeżeli się uderzy w stół, to się nożyce odezwą. Byłem stuprocentowo przekonany, że tak się stanie, kiedy naciśniemy na potężny biznes, który jest skupiony na tym, żeby mówić wszystkim, że np. tylko suplementy z danego sklepu są najlepsze, bo wszystkie inne są złe. Są ludzie, którzy inwestują bardzo duże środki finansowe w to, żeby występować przed kamerą i oświecać naród. Znachorstwo działa zniechęcająco do medycyny, ono zabija. W sytuacjach, które są oczywiste, politycy chowają głowę w piach i nie widzą tego wszystkiego. Ale jak się pojawiła alkotubka, to postawiono na nogi cały kraj. Mamy na co dzień ludzi, którzy dezinformują na temat medycyny, zdrowia publicznego, powodują nieefektywność wydawania środków publicznych. Nie rozumiem tego, co robią politycy. A raczej tego, że nic nie robią.

Mówimy o prawnym usankcjonowaniu pewnych działań, zachowań, działalności. Ale może przydałaby się jakaś kampania społeczna, promocyjna uruchomiona przez ministerstwo?

W Polsce nie mamy żadnej myśli profilaktyki zdrowotnej. Żadnej. Co widać choćby po promocji szczepień na brodawczaka ludzkiego, który po prostu leży. Dlaczego? Bo to wszystko jest robione bez określenia, dokąd chcemy dojść, jakie mamy kryteria, które nas zadowolają, nie mamy systemu oceny rok do roku, dlaczego coś idzie lub nie idzie itp. Inny przykład – lekarze nie otrzymali nawet zwykłych ulotek dotyczących szczepienia na HPV. Wydaje mi się, że naprawdę polskie państwo stać byłoby chociaż na to. Tak samo lekarze rodzinni nie otrzymali tego typu narzędzia. Nie da się w XXI wieku przekonywać ludzi do danych procedur, jeżeli nie zrobi się bardzo dobrej kampanii informacyjnej. Wiedzą to ludzie, którzy sprzedają produkty spożywcze, wiedzą to osoby, które sprzedają alkohol w tym kraju, wie to każdy producent jakiegoś dobra jak to dobrze sprzedać. Dlaczego polskie państwo nie chce zainwestować, żeby bycie zdrowym, badanie się, profilaktyka stały się modne, trendy? Im później diagnozujemy choroby, tym jest to droższe. Można zabezpieczyć środki budżetowe, wybierać firmy w konkursach co roku, na dwa lata do przodu, żeby przygotowywały się do bardzo dobrych kampanii, dogadać się z samorządowcami, korzystać z ich instrumentów np. środków komunikacji miejskiej i udostępnić ich przestrzenie na społeczne programy prozdrowotne. Ale my nie chcemy tego zrobić. Na co my czekamy?

Terapie łączone i ich potencjał

Współczesna pielęgnacja nie uznaje dróg na skróty. Nie ma jednej, cudownej metody. Coraz częściej opiera się na rzetelnej wiedzy, analizie procesów fizjologicznych i dokładnym dopasowaniu technologii do potrzeb skóry. W Gabinetzie Zdrowia, Urody i Fizjoterapii dr n. med. Katarzyny Romaniuk estetyka przestaje być celem samym w sobie – staje się naturalną konsekwencją troski o równowagę i zdrowie.

Terapie łączone, czym właściwie są?

To świadome, holistyczne podejście do pielęgnacji, które zakłada jednoczesne wykorzystanie różnych technologii w ramach jednej, spójnej koncepcji zabiegowej. Zamiast skupiać się wyłącznie na jednym problemie – jak wiotka skóra, cellulit czy miejscowa tkanka tłuszczowa – działamy kompleksowo. Łączymy metody, które się uzupełniają, w efekcie rezultaty są szybsze, bardziej widoczne i trwalsze. W Gabinetzie Zdrowia, Urody i Fizjoterapii stosujemy spersonalizowane metody, dobrane do indywidualnych potrzeb i oczekiwań klienta. Bierzymy pod uwagę zarówno potrzeby estetyczne, jak i fizjologiczne uwarunkowania organizmu. Dla mnie jako lekarza to właśnie znajomość procesów zachodzących w ciele – regeneracji, mikrokrażenia, metabolizmu – pozwala dobrać właściwe połączenia. Efektem jest nie tylko poprawa wyglądu, ale też realne wsparcie zdrowia skóry i tkanek głębokich.

Na przykład?

Przykładem może być połączenie masażu podciśnieniowego i mikrowibracyjnego, idealnego w walce z cellulitem i obrzękami. W pierwszym etapie stymulujemy krążenie i detoksykację tkanek, w drugim – rozluźniamy struktury powięziowe i wspomagamy przepływ limfy. To znacznie skuteczniejsze niż stosowanie tych metod osobno. Podobną zasadę stosujemy łącząc falę radiową z endermologią. Podczas zabiegu zostaje wykorzystywane zjawisko diatermii, czyli monopolarnej fali radiowej o częstotliwości 448 kHz. Może ono w znacznym stopniu wpływać na ujędrnianie skóry, redukcję tkanki tłuszczowej, redukcję blizn i rozstępów, skuteczną poprawę metabolizmu trzewnej tkanki tłuszczowej, skutkujące zdrową i bezpieczną utratą wagi.

Metoda kawitacji ultradźwiękowej pozwala pozbyć się cellulitu, zredukować nadmiar tłuszczu, pomaga wymodelować sylwetkę. Efektem liposukcji kawitacyjnej jest zmniejszenie miejscowych nagromadzeń tłuszczu w wybranych partiach ciała. Głęboki masaż próżniowy (endermologia) pozytywnie wpływa na pobudzenie krążenia limfy, eliminuje toksyny i produkty przemian komórkowych. Ale to, co najważniejsze, to fakt, że każda terapia jest projektowana indywidualnie.

Te zabiegi są skuteczne osobno. Dlaczego zatem warto je łączyć?

Kluczem do skutecznej terapii nie jest pojedynczy zabieg, lecz umiejętne komponowanie procedur – tak, by wzmacniały swoje działanie. Różne technologie pracują na różnych poziomach skóry i tkanek. Gdy je połączymy, efekty są nieporównywalnie lepsze. Ogromną wartością jest możliwość precyzyjnego dopasowania zabiegów do potrzeb konkretnej osoby. Nie ma dwóch



takich samych pacjentów – różni się historią zdrowotną, stylem życia, oczekiwaniami. Łączenie metod pozwala stworzyć plan szyty na miarę, z uwzględnieniem zarówno kondycji skóry, jak i procesów fizjologicznych.

Kolejny aspekt to bezpieczeństwo. W gabinecie medycznym możemy korzystać z zaawansowanych urządzeń, ale dopiero ich przemyślane zestawienie – poparte wiedzą – sprawia, że terapia jest nie tylko skuteczna, ale przede wszystkim zgodna z fizjologią i komfortowa dla pacjenta. Nie bez znaczenia pozostaje także czas i koszty. Terapie łączone pozwalają szybciej osiągnąć efekt, zredukować liczbę wizyt, a tym samym zminimalizować całkowite wydatki.

Jedna metoda rzadko rozwiązuje wiele problemów naraz. Terapie łączone dają nam taką możliwość: możemy równolegle pracować nad jędrnością, objętością i teksturą skóry, modelując sylwetkę z wielu stron – zawsze w zgodzie z tym, czego naprawdę potrzebuje ciało.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Anna Wysocka ●
foto: Dagna Drążkowska-Majchrzak

Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii

ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 32/34, gabinet nr 4 | 70-202 Szczecin
tel. 504 325 073 - dr n. med. Katarzyna Romaniuk, romaniuk.katarzyna1979@gmail.com
tel. 793 007439 - mgr fizjoterapii Mateusz Dąbrowski



Po operacji czas na rehabilitację

Chirurgia plastyczna oferuje szeroki katalog możliwości na poprawę wyglądu i samopoczucia.

To drugie jest zdecydowanie ważniejsze. Rzadziej jednak myślimy o tym, co dzieje się po zejściu ze stołu operacyjnego – a to właśnie rekonwalescencja może zadecydować o efekcie końcowym. W rozmowie z mgr Mateuszem Dąbrowskim, fizjoterapeutą i osteopatą, sprawdzamy, jak kluczowa może być odpowiednio poprowadzona rehabilitacja.

Pacjenci pragnący poprawy wyglądu często koncentrują się na efekcie końcowym. Dlaczego fizjoterapia estetyczna jest tak ważna po operacjach plastycznych?

Fizjoterapia estetyczna to specjalistyczna forma terapii wspierająca proces regeneracji tkanek po zabiegach chirurgicznych. Obejmuje m.in. pracę z bliznami, mobilizację tkanek, poprawę czucia głębokiego oraz regulację napięcia mięśniowego i powięziowego. Jej celem jest nie tylko przywrócenie pełnej sprawności, ale także poprawa estetyki operowanych obszarów oraz profilaktyka powikłań – takich jak obrzęki, zrosty czy nierówności w strukturze tkanek.

Jak wygląda proces rehabilitacji np. po operacji piersi?

Już przed operacją uczę pacjentki wzorców ruchowych i optymalizuję napięcie mięśniowe w obrębie klatki piersiowej i grzbietu. Po zabiegu skupiamy się na reedukacji posturalnej, pracy z bliznami i bezpiecznym powrocie do aktywności fizycznej. Wszystko po to, by zminimalizować ryzyko zrostów, przeciążeń czy ograniczeń ruchomości barków.

A abdominoplastyka?

To duża ingerencja w struktury głębokie: powięzi, mięśnie, układ oddechowy. Dlatego tak ważna jest świadoma i kompleksowa fizjoterapia, zarówno przed, jak i po operacji. Kluczowe jest przygotowanie pacjentki poprzez aktywizację mięśni głębokich (w tym dna miednicy i poprzecznego brzucha), rozluźnienie napiętych tkanek i korektę postawy. Po operacji pracujemy z blizną, przywracamy kontrolę motoryczną tułowia, a następnie wprowadzamy ćwiczenia funkcjonalne, zapobiegające np. nawrotom bólu lędźwi. To fundament skutecznej rekonwalescencji. Pacjenci często są zaskoczeni, jak wiele można osiągnąć dzięki odpowiednio dobranej fizjoterapii – nie tylko szybciej wracają do formy, ale również lepiej rozumieją swoje ciało, jego potrzeby i ograniczenia.

Jakie znaczenie ma fizjoterapia po liposukcji?

Ogromne. Modelowanie sylwetki za pomocą liposukcji brzucha, ud czy ramion może przynieść spektakularne efekty wizualne, jednak wymaga odpowiedniego wsparcia terapeutycznego. Po zabiegu potrzebne są techniki wspomagające mikrokrażenie, redukujące obrzęki, nadwrażliwość czy zgrubienia. Pracujemy z tkankami, by efekt był nie tylko spektakularny wizualnie, ale też trwały. Kluczowe jest indywidualne podejście do każdej pacjentki – z uwzględnieniem historii zdrowotnej, zakresu zabiegu oraz predyspozycji organizmu do gojenia. Współpraca między pacjentem a terapeutą pozwala nie tylko na uzyskanie lepszego efektu este-



tycznego, ale również na poprawę komfortu i jakości życia na co dzień.

Na co stawia Pan w pracy z pacjentami?

Na jakość i indywidualne podejście. Każdy organizm goi się inaczej. Jako fizjoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem w terapii manualnej, osteopatii oraz fizjoterapii estetycznej, wiem, że odpowiednio dobrana rehabilitacja skraca czas rekonwalescencji, zmniejsza ryzyko powikłań i podnosi jakość życia po operacji.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Anna Wysocka ●
foto: Dagna Drążkowska-Majchrzak

Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii

ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 32/34, gabinet nr 4 | 70-202 Szczecin
tel. 504 325 073 - dr n. med. Katarzyna Romaniuk, romaniuk.katarzyna1979@gmail.com
tel. 793 007439 - mgr fizjoterapii Mateusz Dąbrowski





Życie na cyfrowym detoksie

Maile, komunikatory, czaty, powiadomienia. Wszystko wydaje dźwięki, wibruje. Siedzimy na telefonie, tablecie, scrollujemy. Godzinę, dwie... Idzie zwariować. Coś, co ma nam pomagać w komunikacji ze światem, staje się tylko złudnie przyjemną czynnością. Po dłuższym czasie stajemy się rozdrażnieni, zmęczeni, apatyczni. To mocne sygnały by wybrać się na cyfrowy detoks. O uzależnieniu od urządzeń elektronicznych, dlaczego jest to problem i jak sobie z nim radzić rozmawiamy z Magdą Olech, psycholożką i psychoterapeutką.

Jak wyjaśnimy czytelnikom czym jest detoks cyfrowy i czego właściwie dotyczy?

Detoks cyfrowy to inaczej okres, w którym świadomie powstrzymujemy się od korzystania z urządzeń elektronicznych takich jak smartfony czy komputery i co za tym idzie wszelkich mediów społecznościowych. Wakacje, urlop i lato do idealny czas by zastosować detoks cyfrowy. Dobra pogoda i czas na zewnątrz, częstsze spotkania ze znajomymi sprzyja takim wyzwaniom, bo detoks cyfrowy może okazać się nie lada wyzwaniem.

Wyzwaniem?

Tak, wyzwaniem, bo na co dzień jesteśmy przebodźcowani. Żyjemy w czasach mnogości kolorów, dźwięków, zapachów, informacji. Wszystko jest na wyciągnięcie ręki, dostarczamy naszemu mózgowi stały dopływ dopaminy, dzięki któremu na pozór jesteśmy szczęśliwi i zrelaksowani. Ale to tylko pozory, w rzeczywistości nasz mózg, a dokładniej jego ośrodek nagrody, domaga się coraz większych bodźców, ciekawszych obrazków. Co sprawia, że nie potrafimy cieszyć się ciszą, spokojem, odpoczywać na łonie przyrody, wszystko wydaje nam się wtedy niewystarczająco atrakcyjne, za ciche, za mdłe, nijakie.

Jak bardzo może nam to zaszkodzić? Jaki ma to wpływ na nasz mózg na samopoczucie? Na nasze relacje i codzienne życie?

O wiele większy niż to sobie wyobrażamy. Korzystanie z urządzeń elektronicznych i mediów społecznościowych potęguje stany depresyjne i lękowe, naraża nas na negatyw-

ne treści, które mogą powodować traumatyzację, zmniejsza naszą produktywność i kreatywność, prowadzi do społecznej izolacji, zaniża naszą samoocenę poprzez porównywania z innymi, powoduje FOMA (fear of missing out) lęk przed pominięciem ważnych informacji czy wydarzeń, bycie poza obiegiem. A także zaburza koncentrację i w ogóle zmienia struktury mózgu.

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wpędza nas w cykl poszukiwania wzmocnień dopaminowych i zaspokajania ośrodka nagrody w mózgu poprzez polubienia, komentarze, interakcje czy odkrywanie wciąż czegoś nowego w Internecie np. choćby kolejnej strony z kotkami czy śmiesznych filmików. Tutaj działanie Internetu przypomina zasadę hazardowego działania jednorękiego bandyty, jeszcze jeden ruch skrołowania ekranu i tym razem na pewno znajdzie coś jeszcze ciekawszego. Takie działania oprowadzają do uzależnienia.

Kiedy zaczyna się problem? Na co powinniśmy zwrócić uwagę? Kto jest szczególnie narażony?

Gdy zaczynamy zaniedbywać prawdziwe życie, relacje, gdy wycofujemy się z naszych ulubionych aktywności, gdy zaczynamy i kończymy dzień z telefonem, gdy co chwilę wyciągamy telefon i sprawdzamy co nowego. Stajemy się nerwowi lub apatyczni i obojętni. By sprawdzić, czy mamy problem, możemy zacząć od wyobrażenia sobie, że nie mamy telefonu przez cały dzień lub kilka dni: jakie są nasze pierwsze myśli związane z takim eksperymentem, jakie uczucia się pojawiają na taką myśl? Zauważmy co robi z nami sama myśl

o tym, że nie mamy telefonu. A narażeni jesteśmy wszyscy, ale dzieci i młodzież przede wszystkim. To pokolenie cyfrowe, oni nie znają innego świata, świata bez Internetu.

No właśnie, jak negocjować z nastolatkami korzystanie z telefonu. Młodzież często używa argumentu, że w ten sposób ogranicza się ich wolność.

Nie wystarczy jedynie zakazywać. Przede wszystkim jako rodzice/dorośli, powinniśmy dawać dobry przykład. Nie możemy ograniczać dostępu do telefonu nastolatkom, podczas gdy sami korzystamy z niego non stop (i nie mówię tu o pracy, odbieraniu telefonów czy wysyłaniu maili). Jeśli sami zachowujemy higienę cyfrową, budujemy relacje z dziećmi, spędzamy z nimi aktywnie czas, potrafimy rozmawiać i słuchać, wtedy ograniczenie używania telefonu przychodzi naturalnie. A argument z ograniczaniem wolności nie pojawi się w dyskusji.

Od którego wieku w ogóle dzieciaki powinny korzystać z telefonu?

Jak najpóźniejszego! Naturalnie nie jest możliwe by dziecko telefonu nie miało wcale, ale czym później, tym lepiej. Przerażają mnie sytuacje, w których widzę małe dzieci w wózkach z uchwytem na telefon, wpatrzone w ekran lub dzieci w restauracjach jedzące posiłki „wgapione” w telefon. Jeśli zdecydujemy się dać dziecku telefon, to od razu powinniśmy ustalić jasne zasady korzystania, wprowadzić limity i kontrolę rodzicielską i raz jeszcze: sami dawać dobry przykład, jak mądrze i rozsądnie korzystać z telefonu.

Jak osoby neuroatypowe lub uzależnione od dopaminy, powinny „zdrowo” korzystać z telefonu, Internetu, itp.?

Osoby neuroatypowe np. z ADHD (w tym dorośli) powinny jeszcze ostrożniej korzystać z telefonu, gdyż są to osoby szczególnie narażone na uzależnienia, także behawioralne. Korzystanie z telefonu to często jedyny sposób na odreagowanie dla takich osób lub szukanie doładowania dopaminowego. Tu powinniśmy szczególnie uważać i zadbać o odpowiednią higienę cyfrową, dawkę aktywności fizycznej, dostymulowanie ciała, poprzez masaż, leżenie na macie z kocami, zimne lub ciepłe kąpiele, ćwiczenia relaksacyjne i kontakt z naturą.

Czy do gabinetu trafiają osoby uzależnione od telefonu, mediów społecznościowych? Jaką skalę ma ten problem?

Tak, zarówno młodzież, jak i dorośli. Skala problemu uzależnienia od urządzeń cyfrowych jest ogromna i często powiązana z zaburzeniami uwagi i nadpobudliwością psychoruchową (ADHD). Często korzystanie z Internetu to jedyne źródło przyjemności i relaksu dla takich ludzi, bo jest łatwo dostępne, szybkie i relatywnie tanie. Daje natychmiastową ulgę, ale tak jak mówiłam to tylko pozory, bo skutki nadużywania mediów społecznościowych czy komputera są poważne i ostatecznie powodują więcej cierpienia i izolacji społecznej.

Jak psychoterapia sobie z tym radzi? Jak sobie pomóc? Jakie nawyki wprowadzić do codziennego życia?

Przede wszystkim należy zacząć od uświadomienia sobie problemu. Co nam daje korzystanie z telefonu, a co nam zabiera. W jaki sposób możemy szukać innych źródeł przyjemności i relaksu: znaleźć sobie hobby, uprawiać sport, korzystać z czasu na zewnątrz. Kontakt z naturą jest tu zbawienny. Badania pokazują, że już dwie godziny bez telefonu na łonie natury potrafią zregenerować nasz mózg. Następnie należy ograniczyć czas przed ekranem. Wprowadzić limity, ograniczenia, aplikacje (Moment, BreakFree, Forest,

DinnerMode, Freedom, Stay Focusd, oneSec itp.) Nauczyć się odkładać telefon, nie zabierać telefonu do sypialni i kupić tradycyjny budzik. A także szukać społecznych interakcji, spotykać się z przyjaciółmi, budować relacje.

Czy da się bez tego w ogóle żyć we współczesnym świecie?

Niestety nie. Nie zatrzymamy rozwoju technologii, sztucznej inteligencji. Świat wirtualny, media społecznościowe, wszelkie elektroniczne urządzenia mają też swoje dobre strony: to obecnie nasze podstawowe źródła wiedzy, kontaktu ze światem, rozwoju, edukacji. niesprawiedliwe byłoby jedynie demonizowanie technologii, ale istotne jest to byśmy nauczyli się z niej mądrze i odpowiedzialnie korzystać i byśmy nauczyli tego nasze dzieci.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega /

foto: designed by Freepik, archiwum: Magdaleny Olech



MAGDALENA OLECH

psycholożka, psychoterapeutka CBT (in spe). Pracuje z młodzieżą i dorosłymi. Diagnostyka i psychoedukacja na temat ADHD. Prowadzi podcast „Czułostki: czule, delikatnie, łagodnie o życiu”. Więcej na stronie: magdaolech.pl



Najpierw zdrowie, potem uroda

Zależy ci na dobrym i estetycznym wyglądzie? Często okazuje się, że aby dojść do wymarzonych rezultatów pielęgnacyjnych, trzeba zadbać o podstawy – czyli zdrowie. W Atelier Zdrowia i Urody kosmetolog Magdy Skowrońskiej liczy się holistyczne i indywidualne podejście. Tu najważniejszy jest człowiek i jego potrzeby. To też przyjazna przestrzeń, w której każdy poczuje się jak w domu, ponieważ Atelier tworzy grono specjalistów, którzy wykonują swoją pracę z wielkim zaangażowaniem.

Pani Magdo, stworzyła Pani Atelier opierając się na prostej, ale bardzo ważnej zasadzie: najpierw zdrowie, a później uroda.

Zdrowie zawsze powinno być na pierwszym miejscu, a dopiero później możemy pomyśleć o estetyce. W Atelier stawiam na staranność i profesjonalizm, poczynając od wnikliwie wybranych produktów oraz sprzętów, po wykwalifikowany, doświadczony zespół. Kiedy zakładałam firmę, pracowałam samodzielnie i wynajmowałam stanowiska, wykonując w międzyczasie wszystkie dodatkowe obowiązki. Doba była zbyt krótka, a ja spędzałam w gabinecie po 12-13 godzin, nawet w weekendy. Dziś wiem, że zależy mi na współpracy z profesjonalistami, którzy podziеляją moje podejście i filozofię pracy.

Na czym zatem polega filozofia, którą się Pani kieruje?

Mój zespół tworzą profesjonalści, którzy ciągle się szkolą. Co istotne, każdy z nas bardzo lubi (wręcz kocha) swoją pracę. Nie bez znaczenia są również relacje międzyludzkie – dla mnie sukces to nie tylko kompetencje, ale również wzajemny szacunek, dobra energia i tzw. „chemia” w zespole. To właśnie ona tworzy środowisko, w którym można wspólnie osiągać cele i budować markę opartą na zaufaniu. A to wszystko przekłada się na dobrą atmosferę, którą wyczuwają moi klienci.

Kto zatem tworzy Atelier?

Aktualnie w zespole jest nas dziewięć, niebawem pewnie dziesięć osób. Grono kobiet, które specjalizują się w bardzo różnych dziedzinach.

Są manicurzystki: Aleksandra, Wiktoria oraz Klaudia, każda jest inna. To trzy różne osobowości, ale także trzy różne specjalistki perfekcyjnie wykonujące swoją pracę. Jedna kocha stonowane stylizacje, inna szaleństwo w postaci zdobień, kolejna naturalność i prostotę. Długie, krótkie, przedłużane czy wręcz naturalne. Dzięki temu jesteśmy w stanie sprostać wszelkim wymaganiom. Mamy też coś dla osób, które borykają się z problemem alergii na produkt do stylizacji paznokci — i tu rewelacyjnie sprawdza się kolejna osoba w zespole — Justyna. Pracuje z produktami, które nie uczulają i pozwalają cieszyć nasze oczy, dając komfort zadbany stylizacjom hybrydowym. To kosmetyczka, która wykonuje manicure, pedicure, zabiegi na twarz oraz ciało. Dwie kolejne osoby: Marta i Magda — kosmetyczki, które szaleją z zabiegami na twarz oraz ciało. Marta specjalizuje się w zabiegach depilacji woskiem oraz epilacji laserowej, co ważne, również męskiej. Pracuje z technologiami dotyczącymi ciała oraz zabiegami na twarz. Magdalena to bardzo doświadczona w zabiegach na ciało oraz zabiegach iniekcyjnych osoba. Podłożka Patrycja to bardzo zaangażowana i perfekcyjna dusza.

Jestem jeszcze ja – Magda. Całkowicie pochłonięta pracą, kochająca kontakt z klientem. Kieruję się głównie zdrowiem. Na co dzień pracuję z twarzą. Dobieram pielęgnację domową, rekomenduję odpowiednie zabiegi regenerujące, na trądzik czy zabiegi przeciwstarzeniowe.

Jest tego bardzo dużo. Od dwóch lat szkolę się z trychologii. I te ostatnie dwa lata pozwoliły mi wejść na zupełnie inny poziom świadomości mojej pracy, dzięki czemu spełniam się w Atelier w 100%.

To ciekawe, że jako doświadczona kosmetyczka zajęła się Pani także trychologią. To interesująca dziedzina, którą w Polsce zajmuje się niewiele osób.

Trychologia to temat na książkę. Przez lata twierdziłam, że nigdy tym się nie zajmę, gdyż jest to bardzo wymagająca i czasochłonna dziedzina. Jednak w związku z zapotrzebowaniem społecznego świata zmieniłam zdanie. Od dwóch lat intensywnie poszerzam swoją wiedzę na ten temat. Jeżdżę po Polsce, słucham autorytetów w tej dziedzinie, ta nauka cały czas się rozwija. Problem związany ze skórą głowy jest już bardzo powszechny, a lokalnie bardzo mało osób chce lub potrafi holistycznie podejść do tematu i po prostu znaleźć przyczynę, źródło problemu. Jest to nauka, która wymaga całościowego podejścia do organizmu. Musiałam nauczyć się, jak czytać badania laboratoryjne krwi, przede wszystkim jak je interpretować. Studiuję dużo książek, które uczą mnie, jak analizować poszczególne badania. Muszę mieć wiedzę o wielu schorzeniach metabolicznych, gdyż jest to pierwsza sytuacja, która wpływa na kondycję i wygląd skóry głowy oraz włosów. Mogę otwarcie powiedzieć, że im więcej się uczę, tym bardziej zdaję sobie sprawę z tego, ile jeszcze nie wiem, co mnie totalnie mobilizuje do działania. Wstaję więc codziennie o 5 rano, aby doksztalcać się w tej dziedzinie. Jestem ekspertem trychologii funkcjonalnej, a jest nas w Polsce aktualnie tylko 78 osób. Wizyta trychologiczna to konsultacja, która trwa ponad godzinę. Często na poziomie rozmowy już wiem, z czym dana osoba się boryka i co jest tego przyczyną. Widząc,

jak duże jest zapotrzebowanie na te usługi, mam zamiar poświęcić temu jeszcze więcej czasu.

Skoro jesteśmy już przy zabiegach, to z czego jeszcze możemy skorzystać w Atelier?

Współpracuję również od kilku lat z fizjoterapeutką Agnieszką Bartkowiak prowadzącą firmę Życie Bez Bólu (swoją drogą bardzo polecam), która specjalizuje się głównie w terapiach manualnych.

Wracając do usług w Atelier, to chciałabym zaznaczyć, na czym polega nasza praca. Traktujemy klientów bardzo indywidualnie i starannie dobieramy zabiegi dla każdego. Kiedy klientka czy klient przychodzi do nas na konsultację, proszę, by przynieść ze sobą produkty, których na co dzień używa w domu. Bez dobrze dobranej, indywidualnej pielęgnacji domowej, nie ma rewelacyjnego efektu, holistycznego podejścia. Dzieje się tak, gdyż nierzadko przychodzą do nas osoby ze skórą nadwrażliwą, podrażnioną i coś, co na pierwszy rzut oka, na przykład, wygląda jak trądzik różowaty, okazuje się podrażnieniem substancjami zawartymi w produktach kosmetycznych. A wystarczy mieć w kosmetyczce cztery prawidłowo dobrane, dobrej jakości produkty, żeby rozwiązać problem.

Kiedy widzę, że skóra ma naruszoną barierę hydrolipidową, to najpierw musimy ją odbudować, aby w pełni skorzystać z zabiegów. Podstawą jest więc kompleksowa współpraca – obejmująca zabiegi w Atelier, uzupełniona prawidłową pielęgnacją domową. To klucz do pięknej i zdrowej skóry. Co chciałabym podkreślić: nie stosujemy metod, które mocno ingerują w rysy twarzy, stawiamy na naturalność i co jeszcze raz podkreślę – zdrowy, promienny wygląd. Dbamy o to, by zagałęć skórę, zlikwidować zmarszczki, poprawić jakość skóry. Dobieramy mniej inwazyjne zabiegi, takie jak mezoterapia, radiofrekwencja mikroigłowa, fale radiowe, czy endermologia, które dają wspaniałe efekty. Bardzo skuteczny zabieg z naszej oferty to Osmosis. Nie mamy dziś wystarczająco czasu, aby opowiedzieć o nim, ale szczerze zachęcam do zainteresowania się. To mój faworyt w osiągnięciu zdrowej, pięknej skóry. Podobne podejście mamy w przypadku zabiegów na ciało. Wachlarz jest szeroki: od epilacji laserowej, depilacji woskiem, endermologią, falę uderzeniową po kriolipolizę. A to jeszcze nie wszystko.

Kim są Wasi klienci?

Klient w Atelier to osoba świadoma, która opiera współpracę na zaufaniu, a zdrowie ma zawsze na pierwszym miejscu, i jeżeli odmawiamy pewnych zabiegów, bądź proponujemy inną drogę, celem uzyskania efektu, to nią podążamy wspólnie. Bardzo często uświadamiamy społeczeństwo, że wszystkie zabiegi to proces, którego, prawdę mówiąc, nie jestem w stanie podczas pierwszej wizyty całkowicie zaplanować. Obieramy kierunek, wiemy, gdzie zmierzamy i działamy tak, jak jest to możliwe. Uzyskujemy rewelacyjne efekty — współpracując. Nasz klient to stały klient. Jak trafi do nas nowa osoba – zostaje na długo. I jest to najlepsza rekomendacja.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska ●

Atelier Zdrowia i Urody

Łukasieńskiego 41S/3, 71-215 Szczecin | tel.: 530 018 012 | gabinet.atelier.szczecin@gmail.com

[f/atelierzdrowiaiurody.magdaskowronska](https://www.facebook.com/atelierzdrowiaiurody.magdaskowronska) | [@/atelier_zdrowia_i_urody](https://www.instagram.com/atelier_zdrowia_i_urody)

www.atelier.szczecin.pl



Uśmiech Buddy, zapachy Wschodu i ból wszystkich mięśni

Coraz częściej i coraz chętniej korzystamy z różnych usług. Placimy za manicure i pedicure, za treningi fitness i komponowanie diet, za dobre samopoczucie i za bycie zdrowym, zadbanym, zadowolonym. Bardziej „być” niż „mieć”.



Dałem się namówić swojej małżonce na orientalny masaż. A konkretnie na masaż balijski. Ludzie opowiadają różne historie o azjatyckiej kulturze masażu, o tym jak wpływa na relaks całego ciała i relaks umysłu. Nigdy nie byłem na Bali, nigdy nie korzystałem z usług masażysty. Tym bardziej byłem ciekaw, jak to jest.

Wielka figura uśmiechniętego Buddy powitała nas w przyciemnionym pokoju z dwójgim drewnianych łóżek z baldachimami, w którym cicho rozbrzmiewała relaksacyjna muzyka. Dano nam chwilkę na rozebranie się, ułożenie na łóżkach i okrycie ręcznikami. Potem do pokoju weszły dwie drobne panie, poprawiły ułożenie ręczników, upewniły się, czy jest nam wygodnie i ... zaczęły masaż. Czułem się jak ciasto rozwałkowane kawałek po kawałku. Skąd mogłem wiedzieć, że w tych drobnych postaciach jest tyle siły, by ugniatać, wykręcać, rozbijać po kolei wszystkie mięśnie. Dopiero leżąc tam, zdałem sobie sprawę, jak bardzo spięty i przykurczony byłem, jak to spięcie przekładało się na różne ner-

wobóle i garbienie się. A im bardziej byłem pospiny, tym mocniej bolały rozmasowywane miejsca.

W końcu wszystko po kolei puściło. Łydki i barki bolały najdłużej, ale i one w końcu odpłynęły w relaks.

Budda cały czas się uśmiechał, gdy zabiegi masażystek z tortur przeradzały się w odprężające. Po godzinie było mi już wszystko jedno, mięśnie przestały boleć, a umysł zaczął się rozplýwać i przysypiać. I wtedy masaż się skończył, panie podziękowały nam, trzeba było wstać i wrócić do rzeczywistości.

Podsumowując to doświadczenie, muszę przyznać, że warto było się wybrać na taki masaż. Chętnie wybiorę się kiedyś znowu. Moje opory przed korzystaniem z tego typu usług są coraz mniejsze. Bo kiedyś uważałem, że zwyczajnie nie są mi potrzebne. I chyba z tego wszystkiego dam się namówić małżonce także na manicure i pedicure — prawdopodobnie ich też potrzebuję.

Autor: Szymon Jeż, foto: materiały prasowe ●

Salon masażu tajskiego i balijskiego Baliayu

Szczecin
ul. Wielka Odrzańska 30
tel: + 48 734 927 927
biuro@baliayu.pl

Stargard
11 Listopada 41 U2
tel: + 48 510 91 44 44
stargard@baliayu.pl



Baliayu
SALON MASAŻU

**SALON MASAŻU
TAJSKIEGO I BALIJSKIEGO**

*Odkryj harmonię
między ciałem a umysłem*



Szczecin
ul. Wielka Odrzańska 30
tel: + 48 734 927 927

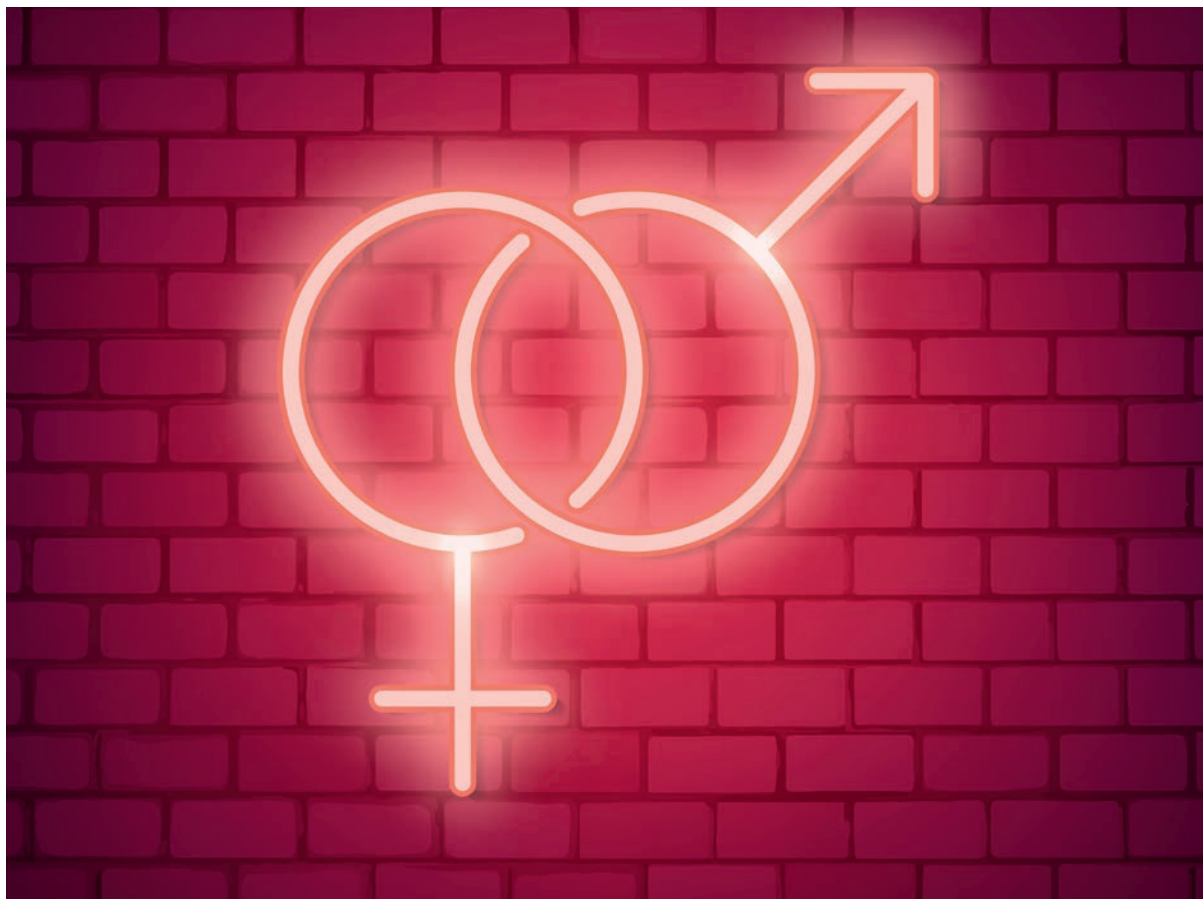
Stargard
ul. 11 Listopada 41 U2
tel: + 48 510 91 44 44



Seks? Nie dziękuję!

Świat przyspieszył, mamy coraz więcej obowiązków i coraz mniej czasu. Praca online po godzinach nikogo już nie dziwi, stres, zmęczenie, ciągła gonitwa i pośpiech nie sprzyjają budowaniu bliskości.

Jesteśmy razem, a jednak osobno, a nasze życie erotyczne zamiast komedii romantycznej, coraz częściej przypomina przewidywalną telenowelę. O tym, dlaczego tak się dzieje rozmawiamy z seksuologką Katarzyną Stawczyk.



Dlaczego rezygnujemy z seksu?

To zależy. Często klienci skarżą się na niskie libido, na to, że nie mają ochoty na seks, że o nim nie myślą, że przestał sprawiać frajdę. A po chwili rozmowy okazuje się, że są przemęczeni, mają za dużo stresu, pracy, spraw na głowie. No i jeszcze ta presja by mieć dobry seks. Czasem są to również trudności w relacji... Przemęczeni ludzie nie mają ochoty na seks ani siły w zamian wybierają odpoczynek. Wspólne tete-a tete przestaje być priorytetem.

Skąd ta zmiana w podejściu?

Ponieważ w ich systemie wartości i potrzebach mógł nigdy nie zajmować pierwszego miejsca, i to jest ok. Problem pojawia się wtedy, gdy ktoś chciałby seksu, bliskości a nie ma przestrzeni, aby porozmawiać o tym z osobą partnerską, albo mają przekonanie, że powinni zaspokajać potrzeby drugiej osoby, mimo że sam/sama nie ma na to ochoty. Albo siły.

Jak wyjść z tego impasu?

Odpocząć (śmiech), ale diabeł tkwi w przyczynie: przedłu-

żający się stres, przemęczenie, choroby, ale też zdarza się, że para po prostu przestaje być dla siebie miła, uprzejma. Na światło dzienne wychodzą małe, zadawnione, niewyjaśnione pretensje, które sprawiają, że ludzie coraz bardziej oddalają się od siebie. Szczególnie trudno jest, gdy pojawiają się dzieci i brakuje przestrzeni na swobodę i bycie tylko we dwoje... no i siły oczywiście, zwłaszcza przy dzieciach.

Seks potrzebuje przestrzeni, ma sprawiać radość, przyjemność, dawać bliskość, ale by się to urzeczywistniło to trzeba na to siły i energii, no i dobrze jest też wiedzieć, jakie się ma potrzeby.

Jak dobrze je znamy?

Różnie. Są ludzie, którzy nie potrafią rozpoznawać swoich potrzeb, ponieważ nikt, nigdy ich tego nie nauczył, no, bo o „seksie się nie mówi tylko się go robi”. Kolejna grupa to osoby, które chcą realizować to, co widzą na filmach bez sprawdzenia czy jest to faktyczna ich potrzeba. Ogólnodostępne obrazy narzucają jakąś konwencję, wyobrażenie jak ma wy-

glądać seks. A przecież to NAM ma sprawiać przyjemność, być dopasowany do naszych potrzeb a nie tego, co przedstawiają filmy albo te romantyczne albo te dla dorosłych.

Jak nauczyć się, co lubimy w łóżku?

Najlepiej sprawdzać co sprawia nam przyjemność, samemu z partnerem rozmawiać o seksie w zwykłych codziennych rozmowach, nawet przy kawie. Podążać za sobą i testować swoje granice. Nieważne czy jest to zwykła wizyta w sex shopie, bondage czy po prostu zmiana pory, kiedy uprawiamy seks. Oczywiście z zachowaniem własnych granic. Uczenie się siebie to też rozmowy o tym, czego by się chciało spróbować albo czego się ktoś obawia. Można poeksperymentować i stwierdzić, że to nie to, i to jest jak najbardziej w porządku.

Seks w długoletniej relacji nigdy nie będzie taki jak na początku z wielu przyczyn, ale może dawać mega satysfakcję, bliskość, frajdę w zależności od tego, czego dana osoba potrzebuje.

Czy temat bliskości dotyczy tylko kobiet?

Nie, mężczyźni również bardzo potrzebują bliskości, może tego nie werbalizują, ale potrzeba dotyku, przytulenia, zrozumienia, bezpieczeństwa, poczucie bycia atrakcyjnym dla drugiej osoby jest niezwykle ważnym aspektem niezależnie od płci.

Jaki mężczyzna przechodzi do twojego gabinetu?

Mężczyźni dalej nie mówią o uczuciach i problemach, rzadko korzystają z terapii, są w grupie obciążonej najwyższym procentem depresji i samobójstw. Kobiety otoczone są wsparciem ze strony koleżanek, babć, chodzą do psychologów i seksuologów, mówią otwarcie o swoich problemach. Mężczyźni się dopiero tego uczą.

Co ich powstrzymuje?

Stereotypy, kultura, lęk przed nazwaniem gejem, mięczakiem, no przecież mężczyźni nie płaczą. Jak nie dają rady to znaczy, że są słabi. Nie potrafią prosić o pomoc. No i tyle teraz się mówi o kryzysie męskości. Dla mnie to jest o zmianach, które się dzieją w kontekście rozumienia, czym jest męskość, jaka jest i jaka będzie. To może być trudne.

OK, przyjmijmy, że para próbuje rozmawiać ze sobą, zaczyna eksperymentować, ale po miesiącach lub nawet latach oddalenia się od siebie trudno o fajerwerki.

Tak podstawą jest ponowne zbliżenie się do siebie, niekoniecznie w łóżku, ale tutaj potrzeba zaangażowania obu osób. Najpierw trzeba nauczyć się być razem, spędzać wspólnie czas, widzieć się, słyszeć się, być dla siebie...

Czyli dalej kluczowym problemem jest brak komunikacji?

Oczywiście bez tego nie ruszymy. Porównajmy to do zaproszenia kogoś na obiad, jeżeli interesuje nas zadowolenie naszego gościa albo sprawienie mu przyjemności, to pytamy, na co ma ochotę a nie gotujemy w ciemno i dziwimy się, że nie smakuje! (śmiech)

No i jeszcze kwestia przyjmowania komunikatów. Jeśli ktoś nam mówi, że jest ok, że było dobrze to znaczy, że tak jest. Dobrze jest to przyjąć.

Kiedy nie jesteś w stanie rozwiązać problemu seksualnego, z którym przychodzą do Ciebie klienci?

Kiedy ktoś oddaje mi odpowiedzialność za to, z czym przyszedł. Ja nie mam takiej mocy, aby coś za kogoś zmienić. Mogę wytłu-



Katarzyna Stawczyk

Seksuologka, terapeutka,
edukatorka seksualna

Ukończyła seksuologię praktyczną na uniwersytecie SWPS. Pracuje wspierając osoby w cieszeniu się seksualnością.

Mówi o ciele, granicach i szacunku.

Prowadzi kobiety i mężczyzn do świadomej seksualności mówiąc otwarcie o przyjemności.

kontakt@edukacjapozanurtem.pl
edukacjapozanurtem.pl



maczyć, co, z czego wynika, mogą zaproponować rozwiązania, ale to po stronie osoby, która przychodzi jest to, czy otworzy się na zmianę.

Zdarza się też, że seks jest konsekwencją problemu a nie jego przyczyną. Kiedy relacji w zasadzie już nie ma i seks również przestaje funkcjonować, a osoby twierdzą, że chcą coś naprawić, ale oczekują zmian jedynie ze strony partnera, a to tak nie działa. Jeżeli problemy w łóżku, powodowane są innymi kwestiami takimi jak: choroby, przyjmowane leki, wtedy kieruję moich klientów do specjalistów z danego obszaru.

Jakie zmiany nastąpiły w naszym podejściu do tego, jakże delikatnego obszaru?

Chcemy więcej mówić o seksie, pojawia się temat zgody na współżycie. Kobiety nie chcą już być oceniane za to, że mają ochotę na seks i czerpią z niego przyjemność, chętniej mówią o swoich potrzebach, eksperymentują, dbają o swoją przestrzeń. Dotyczy to jednak głównie większych miast i aglomeracji.

Czy zwiększyła się akceptacja i świadomość naszych ciał?

Niestety nie mam takiego poczucia. Kultura obrazkowa mocno obniżyła nasz poziom zadowolenia z tej kwestii. Zapominamy o tym, że ciało nie jest tylko obiektem seksualnym, może nam dawać przyjemność na różne sposoby: dobre jedzenie, spacer,

bycie w bliskości z innymi, uprawianie sportów. To wszystko możemy robić dzięki naszemu ciału, podkreślmy zdrowemu i sprawnemu, a seks jest tylko jedną z wielu przyjemności...

Nadal lubimy zgaszone światło i naciągniętą kolderkę?

Ej, kolderka może być fascynująca! (śmiech) Dla każdego poziom pikanterii będzie inny i to jest fajne. Żyjemy w przekonaniu, że seks musi być wystrzelony w kosmos, cokolwiek to znaczy. Dobry seks daje nam przyjemność, poczucie bliskości, spełnia nasze potrzeby w momencie, kiedy go doświadczamy. Dla jednych będzie to cała noc ostrego bzykania, dla innych będą to pieszczoty i przytulanie a dla jeszcze innych szybki seks dla rozładowania napięcia. Dla każdej osoby może to oznaczać, co innego. Ważne by to, co robimy z drugą osobą sprawiało obojgu frajdę i odpowiadało na potrzeby osób, które w tym uczestniczą a nie było próbą dorównania obrazkom z filmów dla dorosłych. No chyba że jest to nasza fantazja seksualną, którą chcemy urzeczywistnić.

A co z seksem jednoosobowym?

To jest świetna droga by dobrze zgłębić swoje potrzeby, reakcje ciała, odkryć swoje strefy erogenne lub jaśniej nasze miejsca te ulubione, najulubieńsze. Sprawić sobie przyjemność. Zadbaj o siebie. Seks samemu ze sobą może być cudownie przyjemny. Bardzo polecam!

rozmawiała: Aleksandra Magiera •



GABINETY LEKARSKIE POCZTOWA

#JESTEŚMY BY POMÓC

- GINEKOLOGIA
- KARDIOLOGIA
- PSYCHIATRIA
- ORTOPEDIA
- GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
- USG PIERSI, BIOPSJE PIERSI
- SZCZEPZENIA PRZECIWKO HPV



Gabinety Lekarskie Pocztowa | ul. Pocztowa 11/2, 70-360 Szczecin

rejestracja: +48 91 882 91 03 | Znany Lekarz | www.pocztowa.eu | www.drszymanski.pl

tel. kom. 690 79 99 51 | mail: kontakt@pocztowa.eu

GabinetyLekarskiePocztowa | ginekologszymanski

slawomirszymanski | gabinety_lekarskie_pocztowa

SPF is the new black

Moglibyśmy napisać poradnik o tym, jak się nie opalać, ale czy ktokolwiek tego potrzebuje? Absolutnie. Mamy lato, wielu ludzi myśli już tylko o piaszczystej plaży, pełnym słońcu, chłodnym drinku w ręce i o opalaniu właśnie. Cale szczęście, że zdrowy rozsądek podpowiada nam, aby kupić przed wyjazdem buteleczkę kremu z filtrem, ale czy chętnie po niego sięgamy, skoro już zajmuje miejsce w torbie? Dlaczego to takie ważne? O ochronie przeciwsłonecznej rozmawialiśmy z Martą Ryszewską, kosmetologką Clochee.

Daria Prochenka – prezes Clochee



W ciągu kilku minut promieniowanie UV potrafi wyrządzić więcej szkód niż niejedna nieprzespana noc. A jednak wciąż zbyt wiele osób traktuje filtr SPF jako letni dodatek, gadżet, zamiast podstawy codziennej pielęgnacji. Tymczasem ochrona przeciwsłoneczna to przede wszystkim kwestia... zdrowia.

Kosmetyki, które chronią przed słońcem, jednocześnie pielęgnując skórę

Chronić to jedno, pielęgnować – drugie. Czy można to połączyć? Jeszcze jak! Clochee konsekwentnie realizuje to zadanie w każdej formule kosmetycznej. SPF w ich ujęciu to nie tylko bariera przed promieniowaniem UV, ale kompleksowy rytuał – ochronny, odżywczy i zmysłowy. Marka udowadnia, że produkt przeciwsłoneczny może być skuteczny jak tarcza, a przy tym łagodny i komfortowy w noszeniu.

– Wybierając krem z filtrem, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych rzeczy: wysoki poziom ochrony SPF – najlepiej od 30 w górę – obecność filtrów UVA, fotostabilność, ale też składniki pielęgnacyjne i komfort noszenia – tłumaczy Marta Ryszewska, kosmetologka marki Clochee. – To ostatnie jest bardzo indywidualne, bowiem każdy z nas ma inne preferencje co do konsystencji czy wykończenia, dlatego tak ważne jest, aby produkt był dopasowany do potrzeb skóry i stylu życia. Skóra twarzy ma inne potrzeby niż skóra ciała – różni się grubością, wydzielaniem sebum, wrażliwością. Dlatego Clochee rekomenduje osobne formuły, a także odpowiednie ilości produktu. W przypadku twarzy najprościej trzymać się zasady dwóch palców: to ilość kremu wyciskana na długości palca wskazującego i środkowego. Tylko wtedy mamy pewność, że deklarowany poziom ochrony działa realnie – podkreśla Ryszewska.

Czy SPF 50 blokuje opaleniznę? To przekonanie towarzyszy wielu Polakom, ale postawmy w końcu kropkę. – To nieprawda – wyjaśnia Ryszew-

ska. – Opalenizna to reakcja obronna skóry na promieniowanie UVB, a żaden krem nie daje stuprocentowej ochrony. Filtry ograniczają ekspozycję i tym samym redukują ryzyko poparzeń, przebarwień i fotostarzenia, ale nie wykluczają całkowicie reakcji melanocytów.

Zamiast traktować opaleniznę jako cel, Clochee zachęca do podejścia świadomego: ochrona, regularna reaplikacja, unikanie słońca w godzinach szczytu i... alternatywy. – Jeśli chcemy efektu skóry muśniętej słońcem, wybierzmy samoopalacze. Są bezpieczniejsze i dają naturalny efekt – przypomina ekspertka.

MGIELKA, KTÓRA PODBIŁA INTERNET

Hitem Clochee stała się lekka, niewidoczna mgiełka SPF 50+ na makijaż – produkt, który w poprzednim sezonie został okrzyknięty “kosmetykiem wszech czasów”. Pówd?



– Mgiełka to odpowiedź na potrzebę realnej ochrony w ciągu dnia, kiedy nie mamy możliwości zmywania i ponownego nakładania kremu. Nasz produkt nie narusza i nie rozmazuje makijażu, działa błyskawicznie i pozostawia na skórze satynowe wykończenie – mówi Ryszewska.

Kilka sekund, tyle potrzeba, aby wzmocnić barierę przeciwsłoneczną i nie naruszyć nawet najdelikatniejszego makijażu. Mgiełka jest lekka, niewidoczna, błyskawiczna w aplikacji. Nie wymaga lusterka, nie zostawia śladów. Działa także jako pielęgnacja, którą skóra po prostu lubi. W składzie znajdziemy witaminę E, olej z awokado, olej ze słodkich migdałów i puder z tapioki, który tworzy na twarzy efekt soft-focus: subtelne zmatowienie, wygładzenie i rozproszenie światła. Skóra wygląda świeżo, promiennie, naturalnie. A przy tym jest naprawdę dobrze chroniona.

Mgiełka na makijaż to dopiero początek. Clochee rozwija portfolio przeciwsłoneczne o nowe produkty – m.in. mgiełkę do ciała i twarzy, a wkrótce także formuły rozświetlające i z delikatnym efektem tintu. – A przy okazji – dodaje kosmetologka – wiecie, jak cukier wpływa na skórę i czym jest „scukrzanie” białek podporowych? O tym opowiemy już jesienią. – Clochee prawdopodobnie szykuje dla nas miłą niespodziankę.

Tymczasem nie zapominajmy o nawodnieniu – latem to szczególnie ważne. Życzymy udanych i bezpiecznych wakacji!

Przyjaźń w drodze

„Thelma i Louise” Ridleya Scotta to klasyk kina feministycznego i kina drogi. Przez dwie godziny oglądamy losy dwóch kobiet, których połączyło pragnienie życia na własnych warunkach. Ta ekscytująca i piękna opowieść o wolności i sile przyjaźni była główną inspiracją do powstania sesji fotograficznej „Przyjaciółki” autorstwa Ewy Bernaś. Przed obiektywem stanęły Paulina Kolaczek, projektantka i właścicielka marki Girls Watch Porn oraz współpracująca z nami, wizażystka Agnieszka Ogrodniczak, które w życiu prywatnym również się przyjaźnią. Oddajemy wam tę sesję powtarzając słowa jednej z bohaterek filmu Scotta – „Let’s keep going”.

ad / foto: Ewa Bernaś







Wakacyjny niezbędnik

Lato w pełni, mamy więc dla Was nasz wakacyjny niezbędnik. A oto, co warto zabrać ze sobą na słoneczny wypoczynek na plażę. Dobrze, żeby w naszej torbie plażowej, najlepiej od 10DAYS, znalazły się bidon na kranówkę, przeciwsłoneczna mgiełka i ochronna mgiełka na makijaż Clochee (najlepiej SPF 50), a także okulary przeciwsłoneczne Hemme od Optyk Dziewanowski. Kiedy zadbaliliśmy już o ochronę, czas na odrobinę relaksu. Do wody przyda nam się dmuchane koło 10DAYS, a na kocyk dwie przyjemne lektury: „Kobieta o białych oczach” Sylwii Trojanowskiej oraz „Hrabiny przodem” Anny Olów-Wachowicz.

1



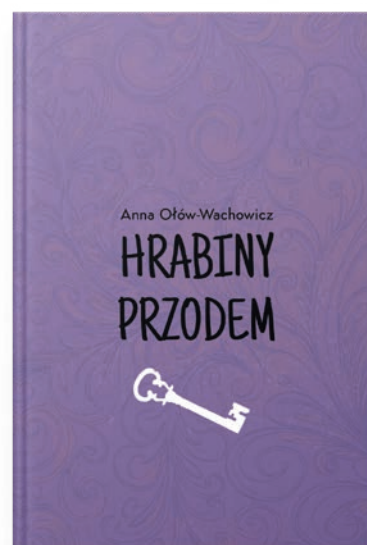
2



3



4



5



6



7



8



1. Butelka wielorazowa – bidon na kranówkę
2. Optyk Dziewanowski | Okulary przeciwsłoneczne Hemme
3. Książka Sylwii Trojanowskiej „Kobieta o białych oczach”
4. Książka Anny Olów-Wachowicz „Hrabiny przodem”

5. Clochee
Mgiełka ochronna na makijaż
SPF 50+ OVER MAKEUP
6. Clochee
Przeciwsłoneczna mgiełka
SPF50 FACE & BODY
7. 10DAYS | Koło dmuchane
8. 10DAYS | Torba plażowa



Tutaj celebrujemy kobiecość każdego dnia

Salon Dorothee Schumacher w Szczecinie to coś więcej niż butik, to opowieść o kobiecości, sile, elegancji i wyczuciu stylu. Przestrzeń zaprojektowana z dbałością o każdy detal staje się miejscem celebracji indywidualności i współczesnego luksusu. To tutaj moda spotyka się z osobowością, a ubrania przestają być jedynie dodatkiem. Stają się narzędziem wyrażania siebie.





Marka Dorothee Schumacher od lat buduje świat, w którym kobieta jest w centrum – odważna, wrażliwa, pewna siebie. Nowo otwarty salon w Szczecinie, stworzony przez Magdalenę Branczewicz, przenosi tę filozofię na lokalny grunt, oferując przestrzeń, która inspirowa i otula swoją estetyką. Minimalistyczne, dopracowane wnętrza autorstwa We Wnętrzu tworzy tło dla kolekcji,

które balansują między klasyką a nowoczesnością, między subtelnością a wyrazistością.

To miejsce dla kobiet, które nie szukają kompromisów. Pragną jakości, piękna i świadomego wyboru. Dorothee Schumacher w Szczecinie to nie tylko zakupy, to spotkanie z modą, która opowiada historie i buduje emocje.

DOROTHEE SCHUMACHER

poniedziałek – piątek | 10:00 – 18:00

soboty i niedziele handlowe | 10:00 – 15:00

al. Jana Pawła II 46, Szczecin



W poszukiwaniu lepszej siebie

W ostatnich latach zainteresowanie Polek i Polaków samorozwojem wyraźnie wzrosło. Świadczy o tym popularność konferencji, kongresów, wystąpień motywacyjnych, warsztatów rozwojowych i sesji coachingowych. Siłą rzeczy stale rosnący rynek ma swoje dobre i złe strony. Obok profesjonalistów mnożą się samozwańczy mentorzy, którzy stosują coraz bardziej niekonwencjonalne metody i udzielają porad jak żyć. Trudno się jednak dziwić, bo to samo dotyczy potencjalnych klientów. Jedni poszukują realnego i profesjonalnego szkolenia, ale dla wielu uczestnictwo w mentoringu stało się stałym elementem życia, sposobem na osamotnienie, bez względu na jego efekty.

Aktualny zwrot ku samorozwojowi pokrywa się ze wzrostem samoświadomości, poszukiwaniem spokoju, satysfakcji z życia, ale i z pracy, a także z potrzebą samorealizacji. Nośne tematy to dobrostan, bycie wystarczającym, dbanie o siebie i o swoje zdrowie psychiczne. Jednocześnie społeczeństwo jest samotne i zaleźnione, otoczone negatywnymi bodźcami medialnymi, wojną i troską o finanse, a także stresami zawodowymi. Naturalny odruch to szukanie sposobów wsparcia.

- Myślę, że jest to związane z rosnącą świadomością na temat zdrowia psychicznego, koniecznością przebranzowienia oraz dążeniem do lepszego życia. Wzrost depresji i stresu w społeczeństwie również skłania ludzi do poszukiwania wsparcia i pracy nad sobą – mówi coach Ewelina Strawa. - Aż 60% pracowników według badań, the expectation gap, planuje zmienić stanowisko. Zmieniły się wymagania pracodawców, którzy także nie wspierają w zmianie, umysł zatem szaleje, strach rośnie. I jeszcze wojna u sąsiadów, to rodzi dużo niepewności na wielu płaszczyznach.

OSAMOTNIENIE I TECHNOLODELINNESS

Na to nakładają się zmiany technologiczne mające także wpływ na rozluźnianie się więzi międzyludzkich, które to stają się coraz bardziej powierzchowne. W rezultacie czujemy się osamotnieni, a to, co kiedyś dotyczyło jedynie migrantów, osób z niepełnosprawnościami, bezrobotnych czy ubogich, może spotkać każdego. Osamotnienie to zjawisko globalne, pojawiło się na Mapie Trendów 2023 Infuture Institute oraz w jego raporcie, który tak je definiuje.

„Osamotnienie to nie samotność. Osamotnienie to brak więzi z ludźmi, nie brak samych osób (...) Dziś, przez takie czynniki, jak: atomizacja społeczna, technologizacja życia, kultura nanosekundy, trwały stres, przebudźcowanie, osamotnienie może dotknąć każdego z nas. Rosnący poziom osamotnienia ma wpływ na nasze zdrowie, na to jak pracujemy, jak się uczymy, jak konsumujemy i jakich relacji potrzebujemy jako społeczeństwo. Powoduje zmiany na poziomie państwowym oraz gospodarczym.”

Co ciekawe zjawisko samotności pogłębionej przez obcowanie z technologią dorobiło się już swojej nazwy: technolodelinness, czyli technologiczna samotność. Wydarzenia rozwojowe, w których uczestniczą inne osoby, to nie tylko edukacja, ale i integracja, a, co za tym idzie, także przełamywanie kultury osamotnienia.

FIRMY A ROZWÓJ PRACOWNIKÓW

Życie zawodowe także motywuje do poszukiwań. Z jednej strony firmy otwierają się na coaching i oferują go jako jeden z pracowniczych benefitów, wspierając tych, którzy chcą lub potrzebują się rozwijać. Z drugiej strony, aby być konkurencyjnym na rynku pracy, należy rozwijać nie tylko umiejętności branżowe, ale i tzw. miękkie. Według raportu House of Skills „Trendy w rozwoju ludzi na rok 2024” 7 z 10 kompetencji przyszłości to kompetencje intra- i interpersonalne, takie jak kreatywność, wywieranie wpływu, przywództwo, ciekawość, samoświadomość czy motywacja. A to skutecznie może rozwinąć coaching.

- Wraz ze wzrostem konkurencji na rynku pracy ludzie szukają sposobów na poprawę swoich umiejętności, efektywno-

ści i osiągnięć. Coaching stał się jednym z narzędzi, które pomaga w osiągnięciu tych celów. Dotyczy to zwłaszcza stanowisk senioralnych, menedżerskich i w firmach, w których HR widzi potencjał w coachingu – stwierdza Sylwia Różalska-Lange, Członkini Zarządu EMCC Poland. - Coaching stał się bardziej dostępny, zarówno pod względem kosztów, jak i specjalistów. Wiele firm, organizacji i osób indywidualnych oferuje usługi coachingowe jako część pakietów rozwojowych dla pracowników. Kiedyś coaching był kojarzony z „karą” za zły performance, dziś firmy są bardziej świadome i decydują się na coaching jako rodzaj wsparcia pracownika, na którego rozwoju im zależy.

W ROZWOJOWYM GĄSZCZU

W odpowiedzi na te współczesne bolączki organizowane są liczne wydarzenia rozwojowe, szkolenia, konferencje, warsztaty, wystąpienia mentorów i coachów. Indywidualne i zbiorowe. Od najmniejszych po wielkie wydarzenia sceniczne niczym koncerty gwiazd. W tej bogatej ofercie łatwo się pogubić.

- Z jednej strony to coś smutnego, bo to w wielu przypadkach nieefektywne i powierzchowne. Z drugiej strony nie można powiedzieć, że te spotkania są bez sensu. Najprawdopodobniej to jest taki model przejściowy, że się tego musi teraz wydarzyć dużo, by atmosfera powoli uległa oczyszczeniu. A, skoro na to chodzą ludzie, to ja chcę wierzyć, że coś im to daje, gdy przyjdą, spotkają się z drugim człowiekiem; lepiej, żeby chodzili niż zostawali sami ze swoimi wyzwaniami – stwierdza Marta Moksa, dyrektorka największej w Trójmieście strefy coworkingowej O4 w Olivia Center.

Jest kilka czynników, które powinno się brać pod uwagę: po pierwsze organizator i stojące za nim instytucje oraz sam prowadzący. Tu nie warto kierować się wyłącznie sławą czy też bardziej tzw. „fame’em”.

- To, że ktoś umie być sławny, wcale nie oznacza, że potrafi być wspierający. Raczej bym się kierowała latami doświadczeń, różnymi ukończonymi kursami i instytucjami, z którymi ta osoba jest związana. Renomowane instytucje często same się oczyszczają, dbając o swoje imię. Warto więc patrzeć, kto za tą osobą stoi – tłumaczy Marta Moksa.

Jednym z wyznaczników poziomu jest też samo miejsce. Jego właścicielom także zależy na odpowiedniej renomie, niemniej jednak venues muszą przede wszystkim zarabiać, a w ich interesie nie leży odsiewanie klientów, zresztą tych ostatnich nie sposób szczegółowo sprawdzić.

- Jesteśmy mocno wyczuleni na ezoteryczne sytuacje, czyli, jak się pojawiają tematy z kadzidełkami czy wisiorkami do gwiazd (śmiech). Staramy się takich rzeczy u nas nie robić, jako nieudokumentowanych i niewiarygodnych. Jako Olivia czy bardziej O4, czujemy odpowiedzialność za wydarzenia dziejące się u nas, a uczestnicy mogą założyć, że się nie zawiodą. To często niesprawiedliwe, gdyż nie mamy finalnie wpływu na to, kto tę salę wynajmie. Nie robimy takiej pogłębionej analizy – opowiada Marta Moksa. – Zresztą nie ma jednego dla wszystkich. Jeśli ktoś jest w stanie zebrać salę 20, 50 czy 100 osób, to coś za nim stoi. Natomiast, gdy są rzeczy na granicy rzetelności czy obiektywnych, sprawdzonych faktów, to tego się u nas nie doświadczy.

KONFERENCYJNE ĆPUNY

W chęci do rozwoju można zapędzić się za daleko. Nie bez powodu powstało określenie samopomocowych czy konferencyjnych ćpunów (self-help junkies, seminar junkies) zorientowanych wyłącznie na zmianę, namiętnie czytających poradniki, regularnie bywających na warsztatach, wydarzeniach rozwojowych, spotkaniach motywacyjnych. I nie byłoby w tym niczego złego, gdyby to prowadziło do jakiś konkretów. Tymczasem ta intensywna partycypacja może mieć charakter zastępczy, być sposobem ucieczki czy też formą prokrastynacji, czyli odkładaniem działania na później. Wieczni poszukiwacze wręcz uzależniają się od bywania, poznawania, uczenia się, inwestując masę czasu w samopomoc, a jednocześnie nie wprowadzając pożądanych zmian.

- Nazywam to rozwojowym ADHD. To osoby, które nieustannie uczestniczą w różnych wydarzeniach i szkoleniach, ale nie wprowadzają zdobytej wiedzy w życie, bo nie wiedzą jak. Każdy chce lepszego życia, jednak brak kontroli nad wydawaniem certyfikatów i akredytacji w Polsce sprawia, że trenerem biznesu może zostać ktoś bez doświadczenia biznesowego, a coachem finansowym ktoś, kto sam nie osiągnął znaczących sukcesów finansowych, a nawet wprost nie ogarnia swoich finansów. To zjawisko może prowadzić do dezinformacji i rozczarowania klientów – tłumaczy Ewelina Strawa.

To żerowanie na odbiorcy, który sięga po kolejne produkty, by zniwelować poczucie niezadowolenia z siebie, by czuć się szczęśliwym. W przypadku samorozwoju tak naprawdę nie ma momentu, by powiedzieć sobie dość. Tak można w nieskończoność, jednak czy to na pewno ma wyłącznie negatywne skutki?

- Oczywiście spotkałam się ze zjawiskiem „samopomocowych i konferencyjnych ćpunów” i nie podoba mi się to określenie. Uważam, że każdy z nas ma prawo do poszukiwania, doświadczania i wyboru. Poza tym to zmienia ludzi, może trochę bez ich ukierunkowania i pełnej świadomości, ale zmienia – mówi coach Barbara Ważna. - Sama ukończyłam wiele różnych szkoleń, warsztatów i brałam udział w przeróżnych konferencjach, a za „ćpuna” nigdy się nie uważałam. To wszystko było dla mnie doskonałą okazją do poznania samej siebie, do własnego rozwoju i spotkania wielu cudownych ludzi.

Grunt to wyciągnąć z tego coś dla siebie i wprowadzać choć drobne zmiany, krok po kroku. A w tym pomóc może właśnie profesjonalny coaching.

- Nie oceniam tego zjawiska. Rozumiem, że każdy stara się znaleźć najlepsze rozwiązania dla siebie w formie, jaka odpowiada mu na jego poziomie świadomości. Popularność pseudokonferencji i różnorodnych warsztatów rozwojowych wynika z naszych poszukiwań odpowiedzi i rozwiązań kluczowych, życiowych dylematów. Wierzę, że z czasem - w drodze rozwoju, nasz wewnętrzny kompas pozwala nam wybierać najlepsze dla siebie rozwiązania – opowiada coach Anna Lewit. – Warto skupić się na praktycznym zastosowaniu zdobytej wiedzy i krok po kroku wprowadzać zmiany w swoim życiu. Coaching, zwłaszcza kryzysowy, może w tym pomóc, przekształcając teorię w praktykę i wspierając w procesie realnej zmiany i budowy szczęśliwego, spełnionego życia.

Autor: Marta Dworak / foto: Freepik ●



ROZWÓJ DOMENĄ KOBIET?

Co ciekawe z samorozwoju, ale i ze szkoleń korzystają głównie kobiety, jakby była w nich potrzeba ciągłego wzmacniania się czy udowadniania swojej wartości. A może mają więcej pokory niż mężczyźni? Ci ostatni, choć także przechodzą metamorfozę i uczą się mówić o swoich problemach, to jednak statystycznie mniej korzystają z takich form pomocy. Gorzej, gdy je lekceważą.

- Czy to szkolenie o sprzedaży czy z Power BI, to proporcja jest mniej więcej 70:30 na rzecz kobiet. Kobiety się bardziej szkolą, rozwijają, pokładają większą wiarę i nadzieję w tych narzędziach, być może też lepiej się uczą w grupie, gdy ktoś im coś tłumaczy. Mężczyzna albo ma poczucie, że nie potrzebuje tego, albo się inaczej uczy – podejrzewa Marta Moksa. - Ja nie jestem grupą docelową takich wydarzeń, ale nie naśmiewam się z nich, doceniam, że dla części osób są potrzebne. Natomiast zauważam szczególnie wśród mężczyzn coś na kształt lekceważenia, wyśmiewania się, że jakieś tam panie chcą się dowartościować. A potem większość samobójstw popełniają oni. Niby są tacy odporni psychicznie i niepotrzebujący samorozwoju, a potem nagle wpadają w alkoholizm czy depresję. Jest w nich mniejsza gotowość, by w te rzeczy wchodzić, oni sami się z tego wyłączają.



SKINMED

SKINMED
#OBUDŹ W SOBIE PIĘKNO

NOWE MIEJSCE NA MAPIE SZCZECINA!

Zapraszamy Cię do miejsca, w którym zadamy o Twoją skórę i samopoczucie. **Zarezerwuj wizytę!**

- Endermologia LPG Infinity
- Depilacja Laserowa
- Radiofrekwencja Mikroigłowa

Znajdź Nas w social mediach
@skinmed.szczecin



SPECJALNA PROMOCJA

Tylko dla czytelników Prestiż! Do końca wakacji **10% zniżki** na wszystkie zabiegi z hasłem "Prestiż". Zarezerwuj wizytę telefonicznie lub przez booksy. Do zobaczenia!

KONTAKT

tel: 508 495 307

ul. Bohaterów Warszawy 91 A/V
(naprzeciwko CH Turzyn)



Twój probiotyk w podróży!

Lactiplantibacillus plantarum 299v

Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum* 299v (wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v) – składnik mikrobioty jelitowej. **SANPROBI® IBS** posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt dostępny jest w postaci kapsułek i kropli.



1 kapsułka zawiera **10 miliardów** żywych szczepów bakterii probiotycznych



1 kropla zawiera **1 miliard** żywych szczepów bakterii probiotycznych



suplementy diety



Produkt bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 3 roku życia



Produkt bez laktozy, białek mleka



Produkt bez glutenu



Produkt bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 1 roku życia



SANPROBI®
Premium



SANPROBI®
Active&Sport



SANPROBI®
Barrier



SANPROBI®
Stress



SANPROBI®
Super Formula



SANPROBI®
Osteo



SANPROBI®
4Enteric