

Zdrowie & Uroda

prestiz
MAGAZYN SZCZECIN



KAMILA STACHURA

Autentyczność nie jest trendem

Niebieska strefa,
czyli jak żyć długo
i szczęśliwie

Gdzie zaczyna się
długowieczność?

Twój organizm ma
własny PESEL

Możesz spać
8 godzin
i nadal być
niewyspany


LONGEVITY

Tu zaczyna się bezpieczna przestrzeń do zmiany.


SensusBalans to nowoczesna Klinika Zdrowia Psychicznego w Szczecinie, tworzona z myślą o dzieciach, młodzieży i dorosłych. Łączymy profesjonalne wsparcie z atmosferą **spokoju, zaufania i dyskrecji**.

Psychologia • Psychoterapia • Seksuologia
Neurologia • Diabetologia • Dietetyka
Psychiatria dzieci i młodzieży • Psychiatria dorosłych

 Stacjonarnie i online

 Zadbaj o siebie w miejscu, które wspiera naprawę.

UMÓW WIZYTĘ

 Szczecin, ul. Małopolska 11/2
 tel. 538 300 003
 www.sensusbalans.com



DR LUKAS NITSCHKE

ZACĆMA?

ODZYSKAJ WYRAŻNE WIDZENIE

SZYBCIEJ I TANIEJ!

W Klinice Okulistycznej dr Nitsche wykonujemy operacje zaćmy nowoczesną metodą, zapewniając kompleksową opiekę jednego specjalisty — od kwalifikacji, przez zabieg, aż po kontrole pooperacyjne.

OPERACJA ZACĆMY Z SOCZEWKĄ SFERYCZNĄ Z FILTREM UV JUŻ OD 800 EUR.

Dzięki refundacji NFZ w wysokości 2900 zł Twoja dopłata może wynieść jedynie około 400 zł.*

- » Krótkie terminy zabiegów
- » Kwalifikacja do operacji gratis w przypadku wykonania zabiegu w naszej klinice**
- » Podczas zabiegu nad bezpieczeństwem pacjenta czuwa anestezjolog
- » Możliwość wyboru soczewek premium za dodatkową opłatą
- » Iniekcja doszklistkowa preparatu Avastin – 250 euro

Zabiegi wykonuje **dr Lukas Nitsche** — właściciel kliniki i doświadczony specjalista chirurgii okulistycznej.

KLINIKA OKULISTYCZNA DR LUKAS NITSCHKE

Gabinet Lekarski Stettiner Chaussee 1,
tel. 0049 39732253657

Blok Operacyjny Stettiner-Str 41,
tel. 0048 572864964

WWW.REFUNDACJAZACMY.PL



* Wysokość refundacji oraz dopłaty zależy od indywidualnej kwalifikacji pacjenta i aktualnych zasad NFZ

** W przypadku braku kwalifikacji do zabiegu lub rezygnacji z operacji obowiązuje opłata za konsultację kwalifikacyjną

czerwiec 2026
www.prestizszczecin.pl



16



48

Spis treści

- 8 Wiosna i Belzebub
- 10 Kamila Stachura – Autentyczność nie jest trendem
- 16 Niebieska strefa, czyli jak żyć długo i szczęśliwie
- 22 Twój organizm ma własny PESEL
- 26 Pilates, który wciąga – Dlaczego kobiety pokochały reformery?
- 30 Farmaceuta zawsze pod ręką
- 31 Naturalny efekt nie powstaje w pojedynkę
- 32 Piękno w rytmie longevity
- 34 Profilaktyka okulistyczna – Dlaczego warto badać wzrok regularnie?
- 36 Longevity – Filozofia, która wyprzedziła trend
- 38 Jak implanty mogą odmłodzić nasz wygląd
- 40 Przyszli na trening, zostali na dłużej
- 41 Trychologia w DNA
- 42 Gdzie zaczyna się długowieczność?
- 45 Sztuka pięknych włosów
- 46 Walizka, frezarka i marzenie
- 48 Możesz spać 8 godzin i nadal być niewyspany – Oto dlaczego!

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:
Anna Wysocka, Michał Sarosiek

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.

FERRAGAMO PRADA Calvin Klein CELINE LIU·JO

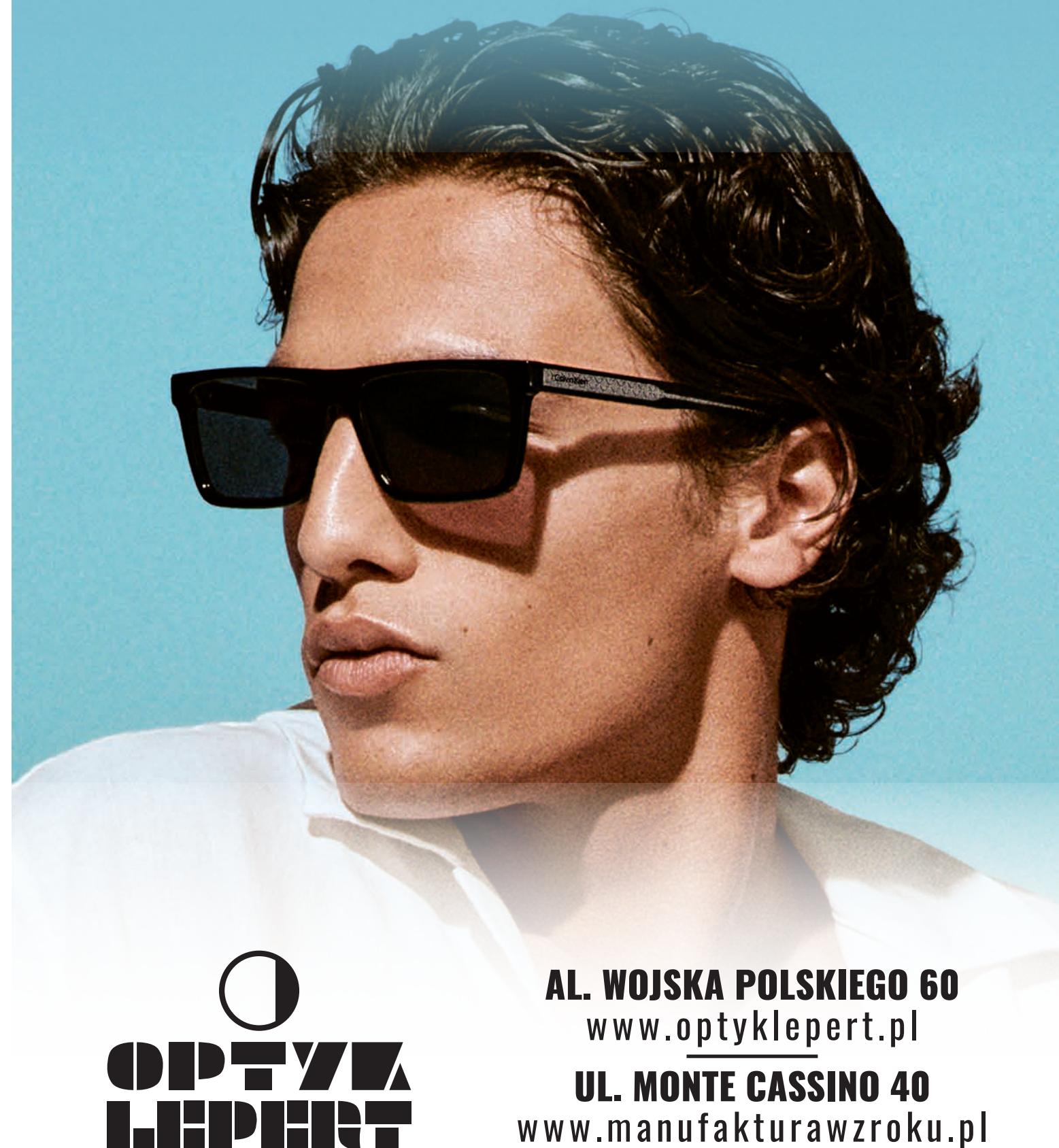
GUCCI

LONGCHAMP
PARIS

KARL
LAGERFELD

TOM FORD
EYEWEAR

Ray-Ban





Jak długo żyć?

Longevity, to hasło przewodnie naszego wydania i termin, który ostatnio pojawia się wszędzie: w mediach społecznościowych, medycynie estetycznej, kampaniach zdrowotnych i w kosmetykach. Długowieczność stała się stylem życia, trendem, wyznacza nasz status społeczny. Czy jednak to tylko moda, czy faktycznie początek trwałej zmiany w myśleniu o zdrowiu?

Historia pokazuje, że człowiek zawsze chciał żyć dłużej – ale jeszcze bardziej chciał pozostać młody. Czy można mieć zatem 50 lat w dowodzie i organizm młodszy o dwie dekady? Co tak naprawdę oznaczają popularne dziś badania wieku biologicznego i czy są przepustką do długowieczności? Na te pytania próbujemy odpowiedzieć z naszym ekspertem doktorem Michałem Chrzanowskim.

Longevity w medycynie estetycznej otworzyło zupełnie nowy sposób myślenia o naszym ciele. Uwaga przesunęła się z powierzchownych efektów na procesy, które odpowiadają za jej kondycję i zdolność do regeneracji. Kluczowe stało się wspieranie biologicznych mechanizmów naprawczych i świadome budowanie długofalowych rezultatów.

Według naszej kolejnej rozmówczyni – psycholożki Magdy Olech, opowieść o wiecznej młodości nie ma już nic wspólnego z lękiem przed upływem czasu, natomiast wiele z jakością życia, relacjami, ze zdrowiem psychicznym, poczuciem sensu i codzienności, która nie polega wyłącznie na „dożyciu późnej starości”, ale na tym, aby naprawdę dobrze przeżyć swoje życie.

Zapraszam do lektury.

Izabela Marecka

CLOCHEE®

NOWOŚĆ

LONGEVITY

Nowa era pielęgnacji inspirowana epigenetyką, która wspiera skórę w rytmie długowieczności.



Produkty dostępne na www.clochee.com

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 zapisałam”. Stanowi tandem twórczy z Olgą Adamską, aktorką Teatru Polskiego.



Wiosna i Belzebub

Po latach marzeń o domu na wsi dopięłam swego i zostałam tzw. ruinersem. Jednym zdaniem: nabyłam splachetek ziemi z zabudową, która, jakby ją mocniej kopnąć, złożyłaby się jak domek z kart. Klasyczna, modelowa, ale malownicza ruina. Tu pęka tynk, tam się obsuwa cegła, tu widać gwiazdy przez dach, a tam lepiej nie chodzić, bo gnojownik się zapada.

Jest cudnie – rozpromieniam się włączając po pachy w swoje własne pokrzywy i tracąc przyzwoitego jeszcze sneakersa w kretowisku.

Cała wieś przechodzi koło nas na spacer, żeby zobaczyć tych miastowych głupków, co to kupili chałupę po starym Bazylim i teraz będą dopiero żałowali, oj będą. Przecież to ruina.

Absolutnie nas tu jeszcze nie uważają za sąsiadów, mają nas za wariatów i dają nam pewnie pół roku na ucieczkę z krzykiem.

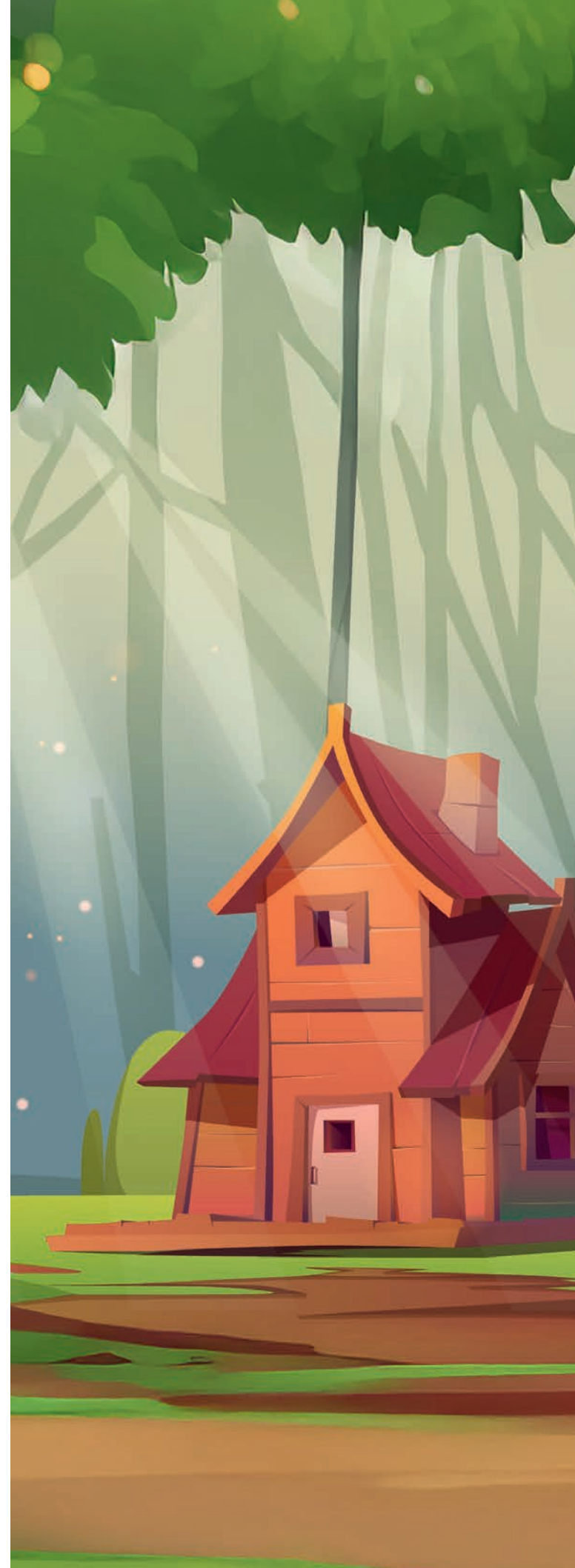
Ale nie z tego, ja się stąd nie ruszę, myślę sobie patrząc na

rozciągające się bez kresu pola upraw ziemniaka dla Mac Donalda. Trzeba będzie tylko płot poprawić, bo niektórzy przedsiębiorcy mieszkańcy naszej wsi, znaleźli sobie drogę przez nasz pustostan i pożyczają sobie ziemniaczki chętnie i często.

Stojąc tak przed kartoflanym oceanem, kątem oka dostrzegam, że w moją stronę zmierza stado rudyh kur z białym kogutem na czele. Kogut sunie prosto na mnie, rozkłada skrzydła i wydiera się na cały kopel. Postanawiam się wycofać, z godnością, ale zaraz za winklem stodoły staję oko w oko z kozą.

Nie ukrywam, że wrzasnęłam: poza komicznym, nerwowym ruchem dolnej szczęki, którą kręci koza, jest to postać straszna. Ma oczy jak sam Belzebub i śmierdzi tak straszliwie, że oczy szczypią.

Nie zamierzałam czekać na ciąg dalszy, pionowe źrenice Behemota nie wyrażały żadnych dobrych intencji. Wdrapałam się więc po drabinie na stryszek od chlewu i z góry obserwowałam obejście.



Behemot jakby tylko na to czekał. Tryknął drabinę lewym rogiem i spokojnie patrzył, jak zlatuje w pokrzywy. Puścił w moją stronę obraźliwe „meee”, jednocześnie sadząc kilka bobków ze sporym rozrzutem. Odpowiedział mu zza rogu kogut, meldując, że lewą flankę ma również obstawioną.

Po tym dialogu wszystkie bestie poszły w swoją stronę. Wyjęłam więc telefon, żeby dzwonić po pomoc w zejściu, ale wówczas okazało się, że sielska wieś leżąca z dala od głównych dróg, jest prawie całkowicie pozbawiona zasięgu dla telefonii komórkowej. Cóż. Postanowiłam zająć sobie czas, wierząc, że ktoś się w końcu zorientuje, że mnie brak.

Zrazu próbowałam jeszcze złapać zasięg, chodząc po stryszku, ale zrezygnowałam, kiedy noga zapadła mi się w podłogę po kostkę. Znalazłam za to resztki tymczasowego klubu nocnego: dużą stertę butelek po napojach wysokowych, słoik z zapleśniałym kompotem rabarbarowym, materac z łóżeczka dziecięcego, stolik, lampkę nocną z abażurem w kolorze czerwieni strażackiej oraz samotną kartę z damą pik. Najwyraźniej spotykał się tu jakiś niskorosły klub brydżystów i wszyscy pili tak długo, aż ostatni z nich nie dawał rady wymówić słowa RABARBAR.

Być może byli do tego zmuszeni, tak jak ja, przez kożę z piekła rodem. Nie wiadomo, ile czasu musieli tak siedzieć.

Po jakichś dwudziestu minutach oglądania z niewygodnej belki kolekcji pajęczyn usłyszałam, że Aktualnie najdroższy mnie szuka nawołując. Acha, zgłódniał i pyta o obiad. Kożę spytaj.

- Jak ty tam wlaźłaś?! Ja mówiłem, żeby tam nie wlazić, bo zlecisz z połową sufitu.

- Długa historia. Dawaj drabinę, leży w pokrzywach.

- Ciebie na chwilę nie można zostawić, jak dziecko.

- Koza mnie tu zagoniła.

- Jaka koza? Tu żadnej kozy nie ma, indyki tylko widziałem. Trzeba płot postawić, bo nam indyki wleżą i będą grzebać wszędzie. Gdzie ta drabina, ja nie widzę.

- W pokrzywach, mówiłam. Indyków nie widziałam, a agresywny kogut z bandą kur się tu zapędza, no i koza. Uważaj na nią, specjalnie wywaliła mi drabinę.

- Dobra, mam. Złaź.

Zlaźłam przy akompaniamencie żarcików jak to koza kożę na drabinę zagoniła, bo Belzebub aka Behemot się oczywiście nie pokazał. Ale to był podstęp.

Ta grupka lokalesów, która wówczas zdecydowała się na spacer, miała okazję zobaczyć jak te durne miastowe szybko przebierają nogami, goniąc w stronę samochodu.

Z nimi, z głową nastawioną do wybeckania sadził Belzebub. Hyc! Hyc!

foto: designed by brgfx / Freepik



KAMILA STACHURA

Autentyczność nie jest trendem

Z korporacji farmaceutycznej do własnej kliniki, z intensywnej pracy zawodowej do momentów, w których – jak sama przyznaje – musiała na nowo nauczyć się odpoczynku i dbania o siebie. Dr Kamila Stachura, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej, opowiada o drodze pełnej konsekwencji, ale też doświadczeń, które przewartościowały jej spojrzenie na życie. Dziś podkreśla, że medycyna estetyczna to nie tylko technologia i zabiegi, ale przede wszystkim odpowiedzialność, autentyczność i długofalowe myślenie o pacjencie – i o sobie.

Zanim otworzyła Pani własną klinikę, miała Pani doświadczenie w korporacji farmaceutycznej – jak dziś patrzy Pani na tę zawodową drogę i decyzje z tamtego czasu?

Ta droga była dla mnie bardzo wartościowa, ukształtowała mnie. Droga jest tak samo ważna, jak cel. Doświadczenie z pracy z publicznej służby zdrowia oparte na wielu ciekawych doświadczeniach, ale też ograniczeniach spowodowało, że możliwość stworzenia dla pacjenta miejsca gwarantującego dostęp do światowych rozwiązań medycznych i wysoką jakość leczenia szybko stały się moim planem na zawodowe życie. Doświadczenie medyczne to filar tej decyzji, ale doświadczenie korporacyjne bardzo mi pomogło w założeniu i prowadzeniu kliniki.

Czego nauczyły Panią te różne drogi zawodowe? Czego nauczyła się Pani o sobie i swojej determinacji?

Na pewno dowiedziałam się o sobie, że jestem kobietą, którą do działania napędzają marzenia i pasja. Mam naturę pioniera, chciałam dla moich pacjentów oferty złożonej nie tylko z pojedynczych zabiegów, maszyn, technologii – chciałam kompleksowego działania i tworzenia planów terapii opartych na tym, co jest wysokiej jakości, sprawdzone i bezpieczne. Dążyłam do zbudowania miejsca, które zapewni mi komfort tworzenia nowatorskich, indywidualnych planów terapii łączonych i bardzo szerokie możliwości działania. Mam to. Moje doświadczenie zawodowe to odebrane lekcje odwagi, elastyczności i odpowiedzialności. Bardzo świadomie wybrałam swoją drogę zawodową i jestem przede wszystkim lekarzem.

Zespół to nie jest suma osób, to coś więcej. Trudno go budować bez potknięć, będąc non stop w gabinecie z pacjentami, czy... walcząc o życie w szpitalu. Chciałabym być takim spoiwem chroniącym tę całość.

Zobowiązanie towarzyszące tej profesji jest wiodącym drogowskazem w codziennych sprawach i kieruje mną także w zarządzaniu kliniką. Jeśli natura człowieka jest jego siłą, to ja mam naturę lekarza z powołania i dowiaduję się tego każdego dnia o sobie.

W pracy z pacjentami, co jest dla Pani ważniejsze: szybki efekt czy długofalowe zdrowie i jakość skóry?

Na szczęście możliwe jest dzisiaj i jedno i drugie. Te rzeczy nie stoją w opozycji. Długofalowe zdrowie pacjenta i jakość skóry, nie wyklucza szybkich efektów. Jestem lekarzem i mówię TAK dla spektakularnych efektów, które dzisiaj można osiągać w sposób bezpieczny i dobry dla skóry. To moja dewiza, ale zawsze w połączeniu z patrzaniem szerokim kadrem na pacjenta i indywidualne wskazania zdrowotne, nie tylko estetyczne. Medycyna estetyczna to maraton, a nie sprint. Wiedzą to moje pacjentki, bo w taki sposób podchodzimy do rozmowy o oczekiwanych efektach i planowaniu zabiegów. Dermatologia jest fascynującą nauką o skórze, która jest naszym największym organem i barometrem kondycji zdrowotnej organizmu. Dla lekarza to zwiłokrotniona możliwość działania na rzecz pacjenta, a przy medycynie



estetycznej to filar, na którym warto oprzeć wszystkie działania i plany zabiegowe. Dogłębna znajomość tego organu daje przewagę w planowaniu i realizacji działań z zakresu medycyny estetycznej.

Jak zmieniły się pacjentki medycyny estetycznej na przestrzeni lat i które podejście najbardziej Panią dziś zaskakuje?

Nie ma jednorodnej grupy pacjentek, w mojej klinice są bardzo różne osoby, różne podejścia do zabiegów i nie zawsze np. wiek jest tym wyznacznikiem różnicującym potrzeby i oczekiwania.

Praca z tak wieloma różnymi osobami jest wielką przyjemnością i niezwykle ciekawym aspektem mojego zawodu. Dzisiaj pacjentki bez względu na wiek wiedzą, że nie ma jednego dobrego zabiegu dla wszystkich, są bardzo świadome możliwości i w zdecydowanej większości chcą naturalnych efektów. Jednocześnie coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że najważniejsza nie jest szybka i pochopna decyzja, ale zaufanie do eksperta, który wykonuje zabieg. Mam wyjątkowe pacjentki – czekają czasami kilka miesięcy na wizytę, stawiając na jakość, a nie na szybki termin.

Medycyna estetyczna to dzisiaj dla wielu osób sposób na zaakcentowanie własnego stylu i poprawę samopoczucia. Wybierana przez pacjentki droga do tego celu niekiedy mnie zaskakuje. Dlatego w gabinecie kładę nacisk, na słowo medycyna, czyli dziedzina, która wymaga w dzisiejszych czasach udziału lekarza łączącego doświadczenie z wyrafinowanymi umiejętnościami, wykraczającego poza standardowe rozwiązania i połączenia preparatów i technologii. W ten sposób tworzymy w klinice warunki przyciągające uwagę najbardziej wymagających pacjentów. Ich grupa rośnie i to mnie bardzo cieszy.

Jest Pani aktywna naukowo, bierze udział w licznych konferencjach i podróżuje po świecie – jak te doświadczenia wpływają na Pani codzienną praktykę i rozwój kliniki? Czy jest jakieś miejsce, konferencja albo trend w światowej medycynie estetycznej, który szczególnie Panią zainspirował lub zmienił sposób myślenia o pracy?

Przez lata mojej pracy takich trendów i wydarzeń, było wiele. Przyglądam się im bardzo uważnie. Dermatologia, medycyna estetyczna, kosmetologia wymagają nieustannego uczenia się, wymagam tego od siebie i od moich współpracowników.

Natomiast od początku mojej pracy w medycynie byłem wierna przekonaniu, że wszystko, co robię w gabinecie, musi być najwyższej jakości - dla dobra skóry. Ta prosta zasada ukształtowała moją drogę. Nauka daje odpowiedzi na wiele pytań, kieruję się tą zasadą w pracy. Jeśli coś jest tzw. trendem, ale nie ma poparcia w badaniach, jeśli preparaty czy technologie budzą moje wątpliwości w działaniu na skórę – nie wprowadzam tego do naszej oferty. Jako dermatolog jestem w stanie przewidzieć wpływ danego rozwiązania na skórę, zarówno w perspektywie kilku miesięcy jak i wielu lat. Są rozwiązania, których z tego powodu nie stosowałam i nie stosuję. Oglądam je tylko na moim fotelu zabiegowym u pacjentek, które zdecydowały się na nie kilka lat temu w innych miejscach, a dzisiaj w naszej klinice szukają pomocy.

Jeśli umiemy weryfikować tzw. trendy i wybierać z nich, to co dobre dla pacjentów, mogą stać się ciekawą inspiracją.

Znane wszystkim kierunki slow aging, anty aging czy głośne ostatnio longevity, będą w sposób naturalny i moje zainteresowanie, ale w gabinecie stykamy się z konkretnym pacjentem i jego życiem – bardzo indywidualną osobą. Trendy nie są odpowiedzią na potrzeby każdego pacjenta, chociażby ze względu na jego wiek, styl życia czy inne okoliczności. Dlatego nie podążam ślepo za nimi, a wybieram

Buduję miejsce i zespół na podstawowej zasadzie – wszystko, co robisz w gabinecie, robisz dla dobra pacjenta. To on w klinice jest zawsze w centrum uwagi, nawet w sytuacjach, kiedy miałoby to podzielić zespół.





ram tylko to, co dobre dla pacjenta. Propozycje z zakresu medycyny estetycznej muszą być zawsze bardzo indywidualnie dobrane i uwzględniające wspomniane wcześniej szeroki kadr patrzenia – znacznie wybiegający poza to, co widoczne gołym okiem na fotelu zabiegowym.

Od zawsze stawiam więc na zdrowie i bezpieczeństwo, i na autentyczność w wyglądzie, która jest tak indywidualną i cenną cechą. Dążę do tego, aby moje stałe pacjentki wyglądały tak, jak tego potrzebują na danym etapie życia, z zachowaniem wszystkich swoich atrybutów i z doskonałą jakością skóry. Często oznacza to wygląd, który spełnia ich oczekiwania nazywany np.: „odmłodzeniem”

Autentyczność i jakość wróciły do łask w medycynie estetycznej i bardzo mnie to cieszy. Potrzebujemy jej w zabiegach i miejscach, które wybieramy. Wszyscy jej szukamy, choć nie zawsze potrafimy ją znaleźć. Brak rozdzwiku między deklaracjami a czynami tworzy jakość, to mój atrybut zawodowy – na nim wszystko zbudowałam.

Autentyczność i jakość w pracy to nie trend, to jest postawa, której konsekwentnie pozostaję wierna.

Ministerstwo Zdrowia jasno podkreśliło, że zabiegi medycyny estetycznej są świadczeniami zdrowotnymi i powinny być wykonywane przez lekarzy z odpowiednimi kwalifikacjami – jak Pani ocenia to stanowisko i jego wpływ na rynek?

Stanowisko to nie jest nowością, tylko przypomnieniem obowiązujących przepisów. Nie ma powodu do rywalizacji pomiędzy grupami zawodowymi, których kompetencje wzajemnie się uzupełniają. Takie doświadczenie wynoszę z mojej kliniki i do takiego podejścia zachęcam przedstawicieli obu grup zawodowych. Sprawdza się i co najważniejsze, jest dobre dla pacjenta.

Jak udaje się Pani zachować równowagę między intensywną pracą a życiem prywatnym — co pomaga Pani „odłączyć się” od zawodu? I jak doświadczenie choroby wpłynęło na Pani spojrzenie na życie, pracę i relację z pacjentem?

Lubię podróże: chwile dla siebie i możliwość obserwowania ludzi, to daje mi odpoczynek. Tworzenie i prowadzenie kliniki to praca na różnych poziomach i konieczność uwzględniania jednocześnie wielu czynników, które wpływają na ostateczny kształt miejsca. To niełatwe zadanie, ale z domu wyniosłam etos pracy – bywa pomocny w budowaniu miejsca, które bardzo szybko zyskało zaufanie pacjentów. To zaszczyt, ale i ogromne zobowiązanie.

Przed chorobą pracowałam każdego dnia, po kilkanaście godzin dziennie. To się jednak przewartościowało, aczkolwiek jestem teraz w momencie, w którym klinika wymaga mojej obecności i uważności – nie tylko jako lekarza, ale także jako właściciela. To nigdy nie jest do pogodzenia z ilością wolnego czasu dla siebie, którą chciałabym mieć. Mam słabość do ciągłego rozwoju, optymalizacji i poprawiania sposobu funkcjonowania miejsca, które stworzyłam i które jest moim domem. Chciałabym też jako liderka, działać jak klej, który łączy wszystkie elementy kliniki, nakierowując zespół na cel.

Choroba najpierw wymusiła, a potem nauczyła mnie odpoczynku i czerpania z chwil, godzin, dni tylko dla siebie. Choroba zburzyła też w moim przypadku najbardziej podstawowe filary życia każdego człowieka: zaufanie i bezpieczeństwo w życiu prywatnym. Nie tknęła tylko dwóch aspektów: wypracowanego przez lata zaufania moich pacjentów i niezwyklej relacji z dziećmi. Bezcenne i stanowiące sens powrotu do zdrowia.

Na jakich wartościach buduje Pani swój zespół i kulturę pracy w klinice?

Zespół to nie jest suma osób, to coś więcej. Trudno go budować bez potknięć, będąc non stop w gabinecie z pacjentami, czy... walcząc o życie w szpitalu. Chciałabym być takim spoiwem chroniącym tę całość. Uczę się kształtować w sobie umiejętności miękkie – to konieczne do tego, aby oprócz roli właścicielki spełniać w zespole rolę takiego spoiwa. Właściciele firm doskonale wiedzą, o czym mówię. Własny biznes wypełnia głowę i czas 24h, ale za to chwile dla siebie smakują nam w sposób szczególny.

Buduję to miejsce i zespół na podstawowej zasadzie – wszystko, co robisz w gabinecie, robisz dla dobra pacjenta. To on w klinice jest zawsze w centrum uwagi, nawet w sytuacjach, kiedy miałyby to podzielić zespół.

W jakości nie chodzę na kompromisy. Nie boję się podejmowania decyzji, nawet jeśli wydają się trudne. Wartości mojej kliniki to jakość we wszystkim, co robimy, transparentność i zaufanie. Zawsze można znaleźć sposób na wyjście z każdej trudnej sytuacji, jeśli kierujemy się tymi zasadami. Bez nich nie zbudujemy zaufania pacjenta – najważniejszego kryterium sukcesu. Warunkiem jest uczciwość wobec pacjenta i pozostałych członków zespołu. Nie wszystko, co możliwe jest dopuszczalne w tej klinice. Cenię ludzi, którzy mają odwagę się ze mną nie zgodzić – uważam, że to najdoskonalsza forma zaufania, a relacje oparte na zaufaniu są kluczowe i konieczne, aby osiągnąć sukces – a ja go chcę i na niego ciężko pracuję.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe ●



ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. 535 350 055 | www.klinikadrstachura.pl



KLINIKA
DR STACHURA

Niebieska strefa, czyli jak żyć długo i szczęśliwie

Opowieść o wiecznej młodości nie ma już nic wspólnego z lękiem przed upływem czasu, natomiast wiele z dojrzałą sztuką życia – jakością życia, relacjami, ze zdrowiem psychicznym, poczuciem sensu i codzienności, która nie polega wyłącznie na „dożyciu późnej starości”, ale na tym, aby naprawdę dobrze przeżyć swoje życie.

Zainteresowanie tą filozofią od lat skupia się wokół Blue Zones, niebieskich strefach, czyli miejsc na świecie, w których ludzie żyją wyjątkowo długo, a przy tym przez wiele lat zachowują sprawność fizyczną i psychiczną. Okinawa w Japonii, Sardinia we Włoszech, grecka Ikaria, półwysep Nicoya w Kostaryce czy Loma Linda w Kalifornii od dawna fascynują naukowców badających długowieczność. Łączy je coś więcej niż statystyki. Mieszkańcy tych regionów żyją wolniej, bliżej ludzi i natury. Więcej się ruszają. Odpoczywają bez poczucia winy. Budują wspólnoty, pielęgnują relacje i mają swoje... ikigai, powód, dla którego chce się rano wstać z łóżka.

Współczesna nauka coraz wyraźniej pokazuje, że samo wydłużanie życia nie wystarcza. Coraz częściej mówi się więc nie tylko o lifespan, czyli długości życia, ale przede wszystkim o healthspan – liczbie lat przeżytych w zdrowiu, sprawności i dobrostanie psychicznym, bowiem można żyć długo, a jednocześnie przez lata zmagać się z samotnością, przewlekłym stresem czy chorobami cywilizacyjnymi. I właśnie tutaj psychika okazuje się jednym z najważniejszych elementów całej układanki. O filozofii longevity, odporności psychicznej i tym, czego naprawdę możemy nauczyć się od mieszkańców Blue Zones, rozmawiamy z psycholożką Magdą Olech.

Magdo, Blue Zones pokazują, że ludzie żyją dłużej nie tylko dlatego, że jedzą owoce i warzywa i dużo chodzą. Mają też silne relacje, poczucie sensu, codzienne rytuały. Czy właśnie tam zaczyna się longevity?

Zdecydowanie! Badania nad długowiecznością i szczęściem – między innymi najdłuższe badanie podłużne prowadzone w USA pod kierownictwem Roberta Waltingera (bardzo polecam jego książkę „Dobre życie. Lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem”) – pokazują, że to właśnie zdrowe relacje mają ogromny wpływ na naszą długowieczność, sprawność fizyczną i dobrze funkcjonujący mózg. Jeśli dodamy do tego codzienne rytuały, odpowiednią dietę opartą głównie na warzywach i ziarnach, naturalny ruch wpisany w codzienność (i nie mam tu na myśli niczego ekstremalnego, wystarczą spacer, wchodzenie po schodach, ogrodnictwo czy nordic walking) a także regularny sen, otrzymujemy naprawdę solidny fundament długiego i zdrowego życia.

W Okinawie mówi się o ikigai, czyli powodzie, dla którego chce się rano wstać z łóżka. Czy każdy z nas powinien mieć swoje ikigai?

Ikigai to piękna filozofia życia, która pomaga odnaleźć sens i poczucie kierunku. Opiera się na odpowiedzi na cztery podstawowe pytania: co kochasz, czego potrzebuje świat, za co możesz być wynagradzany oraz w czym jesteś naprawdę dobry. Na przecięciu tych obszarów rodzi się poczucie spełnienia i wewnętrznej równowagi. Bardzo często pracuję z pacjentami nad odnalezieniem odpowiedzi na te pytania. Uważam, że każdy z nas powinien praktykować takie podejście, bo pomaga ono chronić przed wypaleniem zawodowym, poczuciem beznadziei, przewlekłym smutkiem czy depresją – również tą wysokofunkcjonującą.



Jak szukać celu na dany dzień, kiedy życie składa się głównie z pracy, obowiązków, dzieci, korków i odpisywania na maile?

Odpowiem jak zawsze: w uważności i wdzięczności. To dwie praktyki, które mogą pomóc nam odnaleźć sens w życiu, codziennych obowiązkach, zwolnić, doświadczyć, jedynej doświadczalnej nam rzeczywistości tu i teraz i odpocząć. Zauważyć smak i zapach porannej kawy, strukturę naszych ubrań, dźwięki przyrody (nawet jeśli mieszkamy w centrum miasta), jak czujemy się rozmawiając z kimś, czy jesteśmy uważni na to co dzieje się wokoło nas, jeśli uprawiamy sport, jak czuje się nasze ciało przed, w trakcie i po ćwiczeniach. A wieczorem (lub rano zaraz po wstaniu) wymienić rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Nic szczególnego, zwyczajne rzeczy, to że mamy dach nad głową, co jeść, jesteśmy (względnie) zdrowi itp. To również praca z wartościami. Zastanowienie się jakie wartości nam przyświecają, według których chcemy żyć i każdego dnia sprawdzać czy zbliżamy

się do tych wartości, czy dokonując danych wyborów, co do jedzenia, spędzania czasu, kontaktów towarzyskich czy postawy, jaką prezentujemy, idziemy w kierunku wybranych przez siebie wartości, czy raczej się oddalamy. Czyli, jak widzisz, jak zawsze nie mam żadnych magicznych narzędzi i sposobów, tylko proste rutyny, osadzające nas w rzeczywistości, od której tak chętnie, niestety, uciekamy.

Druga okinawska zasada to hara hachi bu, czyli jedzenie do około 80 procent sytości. Czy można ją potraktować szerzej, jako filozofię nieprzeładowywania siebie: jedzeniem, pracą, bodźcami, oczekiwaniami?

Nie pomyślałam o tym wcześniej, ale brzmi to bardzo ciekawie! Czemu nie? Dziś jesteśmy przyzwyczajeni do prze-sytu, wszystko ma być „na maksa”, ponad normę, ponad przeciętność. To wywołuje ogromną presję, by stale być wyjątkowym, produktywnym i najlepszym w każdej dziedzinie życia. A gdyby tak przenieść zasadę hara hachi bu...

także na codzienność? Może okazałoby się, że życie nabiera wtedy więcej smaku. Schodzi z nas presja robienia wszystkiego do granic wytrzymałości. Pojawia się przestrzeń na oddech, lekki niedosyt, czekanie, marzenia. I być może właśnie wtedy życie nabierze więcej sensu.

Mieszkańcy Blue Zones dużo odpoczywają, ale nie na zasadzie „uciekam od życia”. Dlaczego nam tak trudno uznać odpoczynek za coś wartościowego? Albo inaczej: czy my potrafimy odpoczywać?

Odpoczynek w naszej kulturze, kulturze produktywności, to coś bardzo podejrzanego i niepożądanego, kojarzącego się z lenistwem, brakiem zaradności, byciem przeciętnym, nudnym. A jak wspomniałam, teraz wszystko ma być jakieś, ma być tego więcej i mocniej w każdym obszarze życia. Odpoczynek jawi się w naszej kulturze jako swojego rodzaju luksus, coś, na co trzeba zasłużyć. A i nawet odpoczynek mam być wyjątkowy, w pięknym miejscu, którym można pochwalić się w mediach społecznościowych, z dodatkowymi atrakcjami. Ma służyć czemuś i być jakiś. Co, jak słyszysz, jest sprzecznością samą w sobie. Dlatego nie potrafimy odpoczywać, jesteśmy spięci na samą myśl wypoczynku, mamy wyrzuty sumienia, po pierwsze, że odpoczywamy, a po drugie, że pewnie robimy to mało efektywnie. Błędne koło. Dajmy sobie pozwolenie na swobodę, na nicnierobienie i na nudę.

W Blue Zones ogromne znaczenie mają relacje i wspólnota. Robert Waldinger, badając szczęście i zdrowie przez dekady, mówił, że jakość relacji ma większe znaczenie niż ich liczba. Zgadzasz się z tym?

O tak! Bardzo często cytuję te badania na wykładach dla studentów, kiedy omawiamy kwestie szczęścia i długowieczności. Dobrze rozwinięte życie społeczne, rodzinne, życie wśród ludzi, zaangażowanie w społeczne inicjatywy, życie w związku, sprawiają, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi, żyjemy dłużej. Samotność i izolacja są toksyczne i potrafią zabijać. Ale nie chodzi tu jedynie o ilość a raczej o JAKOŚĆ tychże relacji. Samotnym można być i w tłumie i w małżeństwie. Badania pokazują, że wysoko skonfliktowane relacje, są wyniszczające dla zdrowia i to o wiele mocniej i dotkliwiej niż wyniszczający dla zdrowia i psychiki potrafi być rozwód! A życie w dobrej, ciepłej relacji ma moc chroniącą. Wśród badanych 50-latków, Ci którzy cieszyli się życiem w dobrych relacjach, okazywali się najzdrowsi jako przebadani 30 lat później 80-latkowie! Dobre relacje nie tylko chronią nasze ciała i zdrowie, ale także nasz mózg! Osoby, żyjące w zrównoważonych relacjach, w takich, w których wiedzą, że mogą na siebie liczyć, mają lepszą pamięć. I żeby była jasność, mowa jest o dobrych relacjach, świadomych, chroniących, wspierających, o takich, w których wiemy, że możemy na siebie wzajemnie liczyć. A nie o relacjach cukierkowych, bez kłótni i ciemnych chmur, które od czasu do czasu trzeba przepędzać. Dlatego warto nawiązywać zdrowe relacje, nie tylko romantyczne. Relacje przyjacielskie, partnerskie, sąsiedzkie, pracownicze. Dołączać do społeczności, brać udział w inicjatywach społecznych, klubach osiedlowych. Angażować się

w działania prospołeczne i stronić od samotności – samotność, podobnie jak długotrwały stres, zabija.

Z poczucia humoru i dystansu słyną... Sardyńcy! Czy umiejętność śmiania się z siebie i z życia może być formą odporności psychicznej?

Nie inaczej! Poczucie humoru, dystans do siebie i świata, umiejętność dostrzeżenia absurdu w niektórych sytuacjach są wyznacznikami elastyczności psychicznej, a co za tym idzie – odporności psychicznej. Bo do kluczowych czynników odporności psychicznej należą: wysoka samoświadomość, silne relacje społeczne, optymistyczne nastawienie do wyzwań oraz umiejętność dbania o dobrostan fizyczny (np. sen, ruch). Dlatego wszystko to jest ze sobą bardzo mocno powiązane, jedne wynika z drugiego i to może być przyczyna, dla której niektórym nie wychodzi zmiana życiowa, bo skupiają się na jednym aspekcie dobrostanu, zapominając o innych, w tym przypadku na przykład na poczuciu humoru.

W Loma Linda ważne są duchowość, wspólnota, wolontariat i wstrzemięźliwość od alkoholu oraz papierosów. Czyli duchowość – niekoniecznie religijność – może wzmacniać poczucie sensu i spokoju. Ale skupmy się też na tym nieszczęsnym alkoholu. Jak już rozmawialiśmy w poprzednich artykułach, dla Polaków to wciąż twardy orzech do zgryzienia.

Znasz moje zdanie: alkohol to trucizna. Nawet niewielkie ilości mają negatywny wpływ na mózg i układ nerwowy. Dziś wiemy już, że nie istnieje „bezpieczna dawka” alkoholu. A oprócz skutków zdrowotnych dochodzą jeszcze konsekwencje społeczne i emocjonalne.

W Blue Zones aktywność fizyczna oznacza chodzenie, sprzątanie, pracę w ogrodzie, codzienny ruch. Nikt nie myśli o karnetach na siłownię. Nasza psychika lepiej reaguje na taki naturalny ruch, prawda?

Naturalny ruch jest wpisany w nasze DNA. Niestety wraz z rozwojem cywilizacji zamknęliśmy się w betonowych miastach i oddaliliśmy od natury. Dlatego potrzebujemy ten ruch przywołać w sposób sztuczny: na siłowni, na bieżni, w ekstremalnych dyscyplinach sportowych. Tymczasem, nasz organizm najlepiej działa na naturalny sposób poruszania się, towarzyszący nam mimochodem: spacer, ogrodnictwo, wchodzenie po schodach, sprzątanie, majsterkowanie, prace domowe, taniec. Szukajmy łagodności w ruchu, rytmiczności i przyjemności nie tylko wyników i przekraczania limitów.

Czy filozofia longevity może być pułapką? Mam na myśli sytuację, w której zamiast żyć spokojniej, zaczynamy obsesyjnie optymalizować sen, dietę, suplementy i liczbę kroków.

Dokładnie tak! Znane są już przypadki miliardarów, którzy zatrudniają całe sztaby ekspertów by komponowali im diety, koktajle młodości, odpowiednie ćwiczenia, regeneracje w namiotach tlenowych i inne udogodnienia lub eksperymentalne metody by żyć jak

najdłużej. Najbardziej znany Bryan Johnson wydaje 2 mln dolarów rocznie na terapię odmładzającą. Johnson jest obecnie najbardziej znaną postacią w dziedzinie ekstremalnego biohackingu, a jego działania wzbudzają coraz większe kontrowersje w świecie naukowym. Zawsze powtarzam, że każde ekstremalne zachowanie, nawet w dobrych intencjach przedłużania życia, rozwoju duchowego, wzmacniania psychiki, niesie za sobą zagrożenia i ostatecznie prowadzi do odwrotnych skutków od zamierzonych. Rozsądniej będzie podążać ścieżką zdrowia i długowieczności z łagodnością i ostrożnością dla siebie, bez ekstremalnych i obsesyjnych kroków.

Gdybyś miała wybrać trzy elementy Blue Zones, które najlepiej wspierają psychikę, i które mogłabyś mi zalecić do wdrożenia już teraz, co by to było? Skonstruujmy polską wersję – Szczecin jako kolejny Blue Zone!

Ale fajny pomysł! Szczecińska Blue Zone, w której praktykujemy filozofię longevity, wzmacniamy naszą odporność psychiczną i żyjemy długo i szczęśliwie. Uważam, że Szczecin jest przepięknym miastem, z dużą ilością zieleni, kwitnących drzew, parków, lasów miejskich, otaczających nas puszczy. Mamy w naszym mieście też mnóstwo inicjatyw kulturalnych i sportowych: wystawy, koncerty, festiwale, biegi, rajdy rowerowe. Wiele ulic ma ograniczony ruch samochodowy. Nasze miasto z powodzeniem mogłoby stać się kolejnym Blue Zone!

Uczyńmy zatem nasze miasto niebieską strefą!

Skupiłabym się na ruchu i kontakcie z naturą. Ruchu wbudowanym w codzienność. Mieszkańcy niebieskich stref nie „ćwiczą” w rozumieniu zachodnich standardów, ruch jest dla nich elementem życia, nie obowiązkiem. Szczecin ma do tego wyjątkowe zasoby: Puszcza Bukowa oferuje liczne szlaki przez gęste lasy i malownicze jeziora, moja ukochana Puszcza Wkrzańska i szczecińska Gubałówka, Park Leśny Arkoński, Las Arkoński, pętla wokół Jeziora Głębockiego czy Bulwary nad Odrą to trasy idealne na codzienny marsz. Kluczem może być chodzenie pieszo do pracy, wysiadanie przystanek wcześniej, wychodzenie do Puszczy raz w tygodniu z konkretną osobą. Szczecin to miasto z dostępem do lasu dosłownie z tramwaju. Brakuje nam głównie intencjonalności, czyli świadomego wyboru: idę tam z konkretnymi ludźmi, regularnie, bo to ważne, nie dlatego że mam czas.

Postawiłabym również na budowanie relacji i poszukiwanie sensu, czyli zaangażowanie w życie społeczne Szczecina i okolic. W mieście działa ponad 120 fundacji i stowarzyszeń, organizacje sportowe i rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia wśród mieszkańców. Wystarczy znaleźć jedno: grupę biegową, ogród społeczny, klub seniora, koło rowerowe. Szczeciński Budżet Obywatelski istnieje od 2013 roku. Od tamtej pory zgłoszono ok. 2 000 pomysłów, a mieszkańcy wybrali do realizacji ponad 200 projektów. Zapisanie się jako inicjator projektu, wolontariusz, mentor może wzmocnić naszą więź ze sobą, innymi, naszym miastem i naszym ikigai – powodem, dla którego chce się nam wstać z łóżka. Szczecin jest idealnym miejscem do mieszkania długo i szczęśliwie!

Źródło: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12068195/>

Autorka: Anna Wysocka / grafika: designed by brgfx / Freepik ●



Magda Olech

– psycholożka i psychoterapeutka CBT (in spe), wykładowczyni akademicka, twórczyni podcastu „Czułostki-czule, delikatnie, łagodnie o życiu”. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń lękowych, depresyjnych, ADHD dorosłych i terapii par. Autorka kart terapeutycznych „Symbole przemiany”. Więcej na stronie: magdaolech.pl



BEAUTY BODY CAMP

dla kobiet w każdym wieku!

♥ 6 dni dla Twojego ciała i dobrego samopoczucia

29.06–04.07 | 18:00–20:30

W programie:

- Balet i stretching
- Modelowanie sylwetki
- Redukcja zatrzymanej wody
- Wsparcie pracy jelit
- Diagnostyka skóry
- Indywidualny dobór zabiegów pielęgnacyjnych



Organizatorzy: Szkoła Kuzmina Balet i Atelier Zdrowia i Urody Magdy Skowrońskiej

e-mail: kuzmina@oz.pl
tel. +48 517 868 378

f / Balet Kuzmina

www.kuzmina.pl



Twój organizm ma własny PESEL

Wiek metrykalny mówi, ile mamy lat. Wiek biologiczny pokazuje, jak naprawdę funkcjonuje nasz organizm. Czy można mieć zatem na przykład 50 lat w dowodzie i organizm młodszy o dwie dekady? Co tak naprawdę oznaczają popularne dziś badania wieku biologicznego i czy są przepustką do długowieczności. O tym, a także czym różni się lifespan od healthspan, dlaczego ruch jest najlepszą inwestycją na przyszłość i jakie kierunki badań mogą w przyszłości zmienić medycynę, rozmawiamy z dr Michałem Chrzanowskim, lekarzem pediatrą.

Wiek biologiczny a metrykalny. O co właściwie chodzi?

Wiek metrykalny to po prostu data naszego urodzenia i liczba lat, które przeżyliśmy. Natomiast wiek biologiczny mówi o tym, w jakiej kondycji znajduje się nasz organizm.

Czy mówienie komuś, że ma organizm 25-latka, choć ma 50 czy 60 lat, nie jest trochę marketingowym chwytym?

W pewnym sensie tak. Na pewno nie oznacza to, że taka osoba będzie żyła 30 czy 40 lat dłużej od swoich rówieśników. Oznacza jedynie, że jej parametry zdrowotne lub biomarkery są bardziej zbliżone do tych, które obserwujemy u osób młodszych. Takie wyniki odnosimy zawsze do pewnej średniej populacyjnej. Jeżeli więc porównujemy parametry starszej osoby do parametrów przeciętnego 20-latka, to nie daje nam to gwarancji dłuższego życia. Pokazuje natomiast, że organizm jest w dobrej kondycji. A to zwykle jest efektem stylu życia, który odgrywa tu bardzo ważną rolę.

Temat wieku biologicznego jest dziś bardzo modny. Pojawiają się hasła takie jak longevity. Czy rzeczywiście medycyna odkryła coś przełomowego?

Szczerze mówiąc, sam trochę się rozczarowałem. Kiedy przyjrzymy się bliżej najnowszym trendom, okazuje się, że wracamy do tego, co wiemy od dawna. Największe znaczenie nadal mają zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie i zdrowe środowisko. To właśnie te czynniki wpływają na poprawę parametrów zdrowotnych. Możemy je później zmierzyć i zobaczyć efekty naszych codziennych decyzji – tego, co jemy, jak się ruszamy i jak dbamy o siebie.

Sama takie badanie przeszedłem. Lekarz powiedział mi, że mój organizm jest biologicznie młodszy o około 20 lat. To była dla mnie przede wszystkim informacja, że zmiana stylu życia przynosi efekty. Co właściwie jest badane podczas takich analiz?

Nie wszystkie metody oceny wieku biologicznego są klasycznymi badaniami medycznymi. Część z nich można wykonać lub obliczyć, ale nie oznacza to, że są one standardową diagnostyką.

Dobrym przykładem są algorytmy takie jak PhenoAge. Nie jest to osobne badanie laboratoryjne. Nie pobiera się krwi „na PhenoAge” tak jak na glukozę czy TSH. W praktyce wykorzystuje się zwykle wyniki badań krwi, a następnie specjalny kalkulator lub aplikacja przelicza je na szacowany wiek biologiczny. Można więc powiedzieć, że jest to bardziej interpretacja danych niż nowe badanie medyczne. Taki wynik może być ciekawy, ale nie powinien zastępować normalnej oceny zdrowia przez lekarza.

Podobnie wygląda sprawa z tak zwanym wiekiem metabolicznym, który często pojawia się przy analizie składu ciała metodą bioimpedancji, czyli BIA. Takie badanie można spotkać w gabinetach dietetycznych, klubach fitness albo niektórych przychodniach. Urządzenie ocenia między innymi ilość tkanki tłuszczowej, masę mięśniową i podstawową przemianę materii. Na tej podstawie podaje „wiek metaboliczny”. Nie jest to jednak to samo, co biologiczny wiek organizmu oceniany na podstawie DNA, białek czy zaawansowanych biomarkerów. Jest to raczej uproszczony wskaźnik związany z kondycją metaboliczną i składem ciała.

W Polsce nie są natomiast rutynowo dostępne bardziej zaawansowane metody, takie jak epigenetyczne, proteomiczne, metabolomiczne czy obrazowe zegary wieku biologicznego. Proteomiczne zegary analizują białka we krwi, metabolomiczne — produkty przemiany materii, a obrazowe mogą wykorzystywać na przy-



kład badania MRI różnych narządów. Brzmi to bardzo nowocześnie, ale obecnie są to przede wszystkim metody badawcze, stosowane w projektach naukowych albo w wybranych klinikach zajmujących się medycyną longevity. Nie są one standardem diagnostycznym i nie wykonuje się ich rutynowo tak jak podstawowych badań laboratoryjnych.

Dlatego można powiedzieć, że ocena wieku biologicznego znajduje się dziś na granicy nauki, medycyny i marketingu. Niektóre metody są oparte na prawdziwych badaniach naukowych, ale ich znaczenie dla pojedynczego pacjenta bywa ograniczone. Najrozsądniej traktować je jako dodatkową informację o organizmie, a nie jako ostateczną odpowiedź na pytanie, w jakim stanie jest nasze zdrowie.

Wracając do moich badań, pamiętam, że lekarz powiedział mi wtedy, że najważniejsze są trzy rzeczy: dieta, unikanie używek i ruch.

To są właśnie parametry, które pokazują ogólną kondycję orga-



nizmu. Takie wyniki często stają się dodatkową motywacją do dbania o siebie. A co do tej trójki to trudno się z tym nie zgodzić.

W kontekście długowieczności warto rozróżnić dwa pojęcia. Pierwsze to lifespan, czyli długość życia. Drugie to healthspan, czyli liczba lat przeżytych w zdrowiu. Dzisiaj coraz mniej chodzi o samo wydłużanie życia. Potrafimy podtrzymać życie bardzo długo dzięki współczesnej medycynie. Znacznie ważniejsze staje się pytanie, jak długo będziemy żyć w dobrej formie – aktywnie, samodzielnie i z możliwością realizowania swoich pasji.

Czyli nie chodzi tylko o to, żeby żyć długo, ale żeby dobrze żyć?

Owszem. Dlatego tak ważny jest ruch. To, jak zadbamy dziś o mięśnie i układ ruchu, będzie miało ogromne znaczenie za kilkadziesiąt lat. Jeżeli teraz zapracujemy na otyłość, osteoporozę czy utratę masy mięśniowej, to po 60. czy 70. roku życia znacznie trudniej będzie nam cieszyć się aktywnością. Natomiast osoby, które regularnie się ruszają i dbają o skład ciała, mają większe szanse na zachowanie sprawności. Nie zapominajmy również o zdrowiu psychicznym. Nawet najlepsza kondycja fizyczna nie wystarczy, jeśli zaniedbamy układ nerwowy.

Kiedy mówi się o długowieczności, często pojawia się przykład Japonii. To właśnie tam żyje wielu stulatków, szczególnie w rejonie Okinawy. Czy znamy ich sekret?

Zanim zaczniemy kopiować japoński model życia, warto sprawdzić nie tylko długość życia, ale również jakość tego życia. Zwraca uwagę choćby fakt, że stosunkowo rzadko spotyka się tam osoby z dużą nadwagą. Japończycy praktykują dietę bogatą w ryby, warzywa. Jedzenie pałeczkami powoduje wolniejsze spożywanie pokarmu, co daje naszemu mózgowi czas na zarejestrowanie osiągnięcia stanu sytości, zanim się przejemy. Prawdopodobnie nie można też wykluczyć wpływu dużej ilości, spożywanej przez nich zielonej herbaty. Myślę także, że japońska filozofia Ikigai może być również dobrym fundamentem do długiego życia. Być może właśnie w tym kryje się ich sekret.

A co obecnie oferuje nam medycyna w zakresie profilaktyki i badań?

Coraz większą rolę odgrywa bezpłatny program Moje Zdrowie, realizowany w podstawowej opiece zdrowotnej i dostępny na stronie pcient.gov, który szczerze polecam. Lekarze też coraz częściej zapraszają pacjentów na badania profilaktyczne. Do podstawowych badań należą m.in. morfologia, pomiar poziomu glukozy, lipidogram czy badania oceniające funkcjonowanie tarczycy, nerek i wątroby. Mamy także programy przesiewowe, takie jak kolonoskopia, badania piersi czy cytologia.

A co z przyszłością? Czy nauka jest blisko odkrycia sposobu na znaczące wydłużenie życia?

Jest kilka bardzo interesujących kierunków badań. Jednym z nich są badania nad szlakiem mTOR, czyli mechanizmem kontrolującym wzrost, metabolizm i podziały komórek. W badaniach na zwierzętach obserwowano możliwość

wpływu na długość życia, ale droga do zastosowania tych rozwiązań u ludzi jest jeszcze bardzo długa. Drugim kierunkiem jest autofagia, czyli proces usuwania przez organizm zużytych komórek. To właśnie w tym kontekście pojawiają się dyskusje o głodówkach i postach, choć temat nadal budzi wiele kontrowersji. Na razie są to jednak głównie badania przedkliniczne. Zanim takie rozwiązania trafią do codziennej praktyki medycznej, minie jeszcze sporo czasu.

W mojej osobistej ocenie metoda CRISPR ma duży potencjał w kontekście wydłużania nie tyle samej długości życia, czyli lifespan, ile przede wszystkim okresu życia w zdrowiu, czyli healthspan. Technologia ta pozwala precyzyjnie modyfikować DNA, dzięki czemu w przyszłości może być wykorzystywana do leczenia chorób genetycznych, zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych czy metabolicznych oraz do badania mechanizmów starzenia się komórek. Najbardziej realistyczne zastosowanie CRISPR to nie „zatrzymanie starzenia”, ale eliminowanie lub ograniczanie chorób, które skracają sprawne życie. Przykładowo, jeśli uda się bezpiecznie edytować geny związane z chorobami przewlekłymi, dysfunkcją wydzielania hormonów, stanem zapalnym, uszkodzeniami DNA czy starzeniem komórkowym, człowiek mógłby dłużej zachować dobrą kondycję fizyczną i poznawczą. Jednocześnie CRISPR wiąże się z poważnymi wyzwaniem. Najważniejsze z nich to ryzyko niezamierzonych zmian w genomie, trudność dostarczenia narzędzia do odpowiednich tkanek oraz pytania etyczne dotyczące ingerencji w ludzkie DNA. Dlatego CRISPR należy traktować jako obiecujące i na obecną chwilę spekulacyjne narzędzie medycyny przyszłości, ale nie jako gwarancję długowieczności. Aktualnie śledzę jedno bardzo ciekawe badanie z wykorzystaniem CRISPR prowadzone w szpitalu uniwersyteckim w Uppsali przez SANA Biotechnology. Jestem pełen nadziei na przełomowe wyniki.

Na koniec – czy każdy może zapytać swojego lekarza rodzinnego o ocenę wieku biologicznego?

Warto zapytać. Nie każda przychodnia dysponuje sprzętem do zaawansowanej analizy składu ciała, dlatego takie badania nie są standardem w każdym gabinecie POZ. Natomiast każdy może skorzystać z programów profilaktycznych dostępnych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, w tym, że wspomnianego wcześniej programu Moje Zdrowie. To bardzo dobry punkt wyjścia do oceny stanu zdrowia. Podstawowe badania, które warto wykonywać regularnie, to m.in. morfologia, glukoza, lipidogram, TSH, kreatynina, badanie ogólne moczu oraz próby wątrobowe. Już na ich podstawie można uzyskać wiele cennych informacji o funkcjonowaniu organizmu.

Najważniejsze jednak pozostaje niezmiennie: ruch, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu, unikanie używek i regularna profilaktyka. To właśnie te elementy mają dziś największy wpływ zarówno na długość życia, jak i na jego jakość.

Dziękuję za rozmowę.



Sylwia Grunwald, instruktorka i właścicielka studia Polka Pilates

PILATES, KTÓRY WCIĄGA Dlaczego kobiety pokochały reformery?

Jeszcze kilka lat temu kojarzył się głównie z ćwiczeniami na macie i spokojnym rozciąganiem. Dziś pilates na reformerach stał się jedną z najpopularniejszych form ruchu – szczególnie wśród kobiet, które szukają aktywności łączącej pracę z ciałem, oddechem i wyciszeniem. Nie chodzi jednak wyłącznie o modę. Pilates pomaga wzmacniać mięśnie głębokie, poprawia postawę, redukuje napięcia i coraz częściej staje się uzupełnieniem innych sportów – od jazdy konnej po trening siłowy. O tym, dlaczego reformery zmieniły podejście do ćwiczeń i dlaczego pilates jest dla każdego, opowiada Sylwia Grunwald, instruktorka i właścicielka studia Polka Pilates.

Spotkałyśmy się w studiu, które zachwyca już samym swoim położeniem – znajduje się na szczecińskich bulwarach. Podczas ćwiczeń z ogromnych okien rozciąga się piękny widok na Odrę. Wewnątrz jest równie przyjemnie. Przytulne wnętrza utrzymane są w pastelowej, różowej tonacji. Panuje tu miła, domowa atmosfera sprzyjająca relaksowi.

Polka Pilates pochodzi z Warszawy. W maju marka obchodziła piąte urodziny, a w Szczecinie pojawiła się w listopadzie zeszłego roku. – Wtedy jeszcze pilates na reformerach raczkował, praktycznie nie był jeszcze obecny – mówi Sylwia Grunwald. – Polka jest pierwszą „reformerownią” w Polsce, więc możemy przyjąć, że to zaczęło się właśnie pięć lat temu.

Pilates kontra siłownia? Niepotrzebne porównania

Choć pilates dziś przeżywa prawdziwy boom, sama metoda nie jest nowa. Przez lata kojarzyła się głównie z ćwiczeniami na macie. Dziś jest obecny wszędzie – również w mediach społecznościowych. To jednak zdaniem Sylwii ma też swoją drugą stronę. – W mediach społecznościowych jest tego multum. Jest dużo fajnych rzeczy, ale też bardzo dużo przekłamań – wyznaje. – Widziałam wystąpienia trenerów personalnych z klubów fitness, którzy krytykują pilates. Kompletnie tego nie rozumiem.

Jak podkreśla, pilates nie powinien być traktowany jako konkurencja dla innych aktywności. Oprócz tego, że może być osobną formą ruchu, jest też świetnym uzupełnieniem innych sportów. – Mamy w studiu dziewczyny jeżdżące konno, ćwiczące boks, chodzące na siłownię czy wspinające się. Wszystkie mówią, że pilates im pomaga – podkreśla właścicielka studia. – Nawet przy

jeździe konnej ustawienie miednicy, kontrola mięśni głębokich i praca nad ciałem bardzo wpływają na jazdę. Dlatego nie rozumiem tego porównywania. Każdy wybiera aktywność, która do niego pasuje.

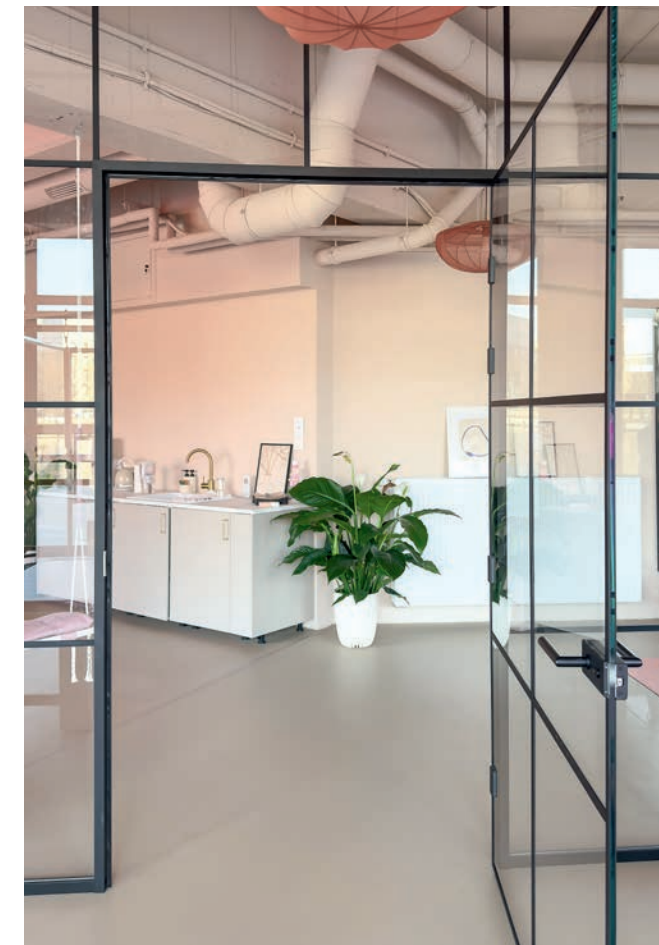
Metoda, która wycisza głowę

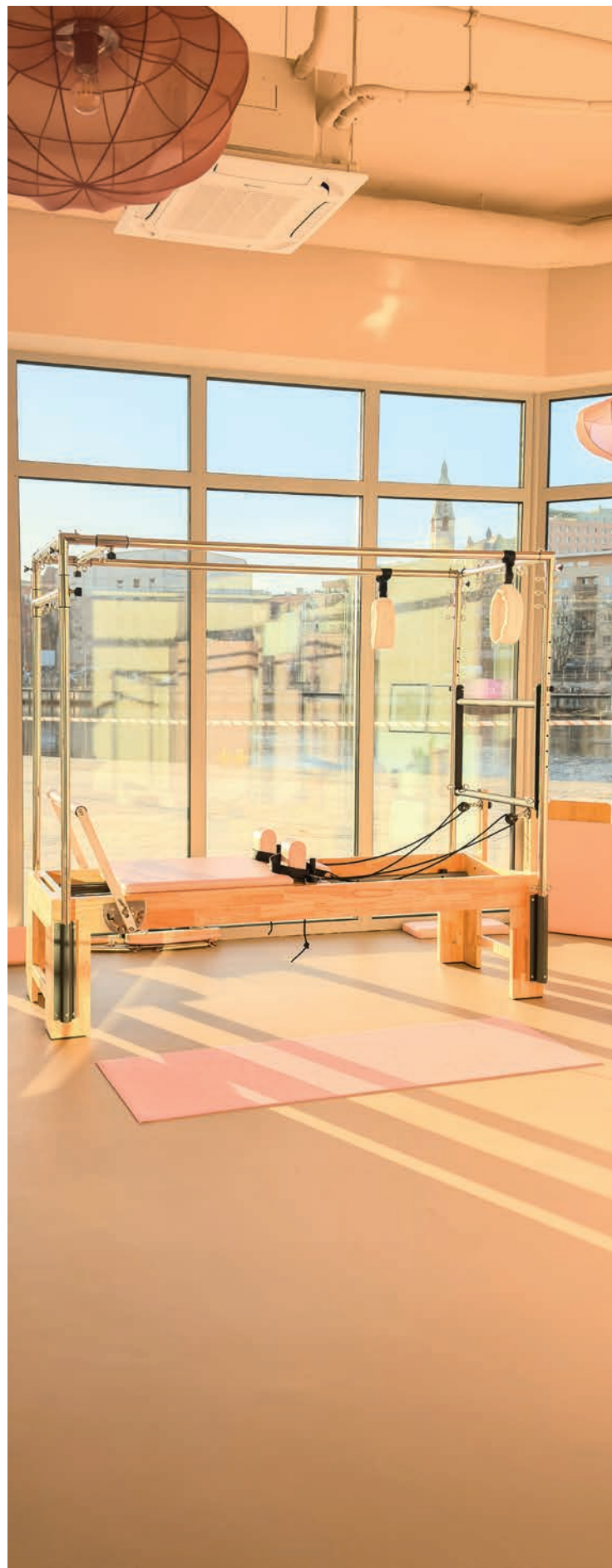
Sylwia sama przeszła przez różne formy treningu – od siłowni po jogę. – Dużo ćwiczyłam na siłowni. Był moment, kiedy chodziłam tam sześć razy w tygodniu. Potem próbowałam jogi – świetnie mnie wyciszała, ale czegoś mi brakowało. I właśnie pilates na reformerze połączył te dwa światy.

Jak tłumaczy, podczas ćwiczeń głowa naturalnie się wycisza, wymaga skupienia, kontroli oddechu, ustawienia miednicy, pracy mięśni głębokich i precyzji ruchu. – Jest tyle elementów jednocześnie, że głowa po prostu się wyłącza – mówi instruktorka. – Z drugiej strony reformer daje możliwość intensywnej pracy z ciałem. W zależności od treningu możemy zrobić zajęcia bardziej rozciągające albo bardziej wzmacniające czy wysiłkowe. Pilates jest też świetny dla osób, które wracają do aktywności po problemach zdrowotnych. Sama miałam wypadek samochodowy, więc wiem, jak dobrze działa na wzmocnienie ciała.

Ciało potrzebuje ruchu

Wiele problemów zdrowotnych, z którymi dziś się zmagamy, wynika ze stylu życia. – Większość ludzi cierpi właśnie przez siedzący tryb życia. Biodra są pozamykane, klatka piersiowa spięta, stres sprawia, że cały czas jesteśmy napięci – mówi Sylwia. – Kiedy mięśnie głębokie są silne, kręgosłup jest mniej obciążony.





Wbrew stereotypom pilates nie jest tylko dla dziewczyn w różowych strojach sportowych robiących zdjęcia przed lustrem. – W Internecie widzimy piękne kadry, ale nie widać tego, jak bardzo pracuje ciało podczas ćwiczeń – mówi Sylwia. – Ta forma aktywności i nasze studio są dla wszystkich kobiet, niezależnie od wieku. Tylko osoby poniżej 18. roku życia powinny mieć zgodę rodziców. Można ćwiczyć w dresach, w tym, w czym czujemy się komfortowo.

Jak przypomina instruktorka, sam twórca, Joseph Pilates, trenował między innymi boks, a podwaliny tej metody powstały podczas I wojny światowej. Pilates inspirował się jogą, gimnastyką, sztukami walki i światem zwierząt. – Jak widać, zdecydowanie nie jest to kolejny wymysł z Instagrama – dodaje z uśmiechem.

Od cardio po stretching

Pilates, jak zaznacza Sylwia, można dopasować praktycznie do każdego poziomu zaawansowania. W studiu dostępne są zarówno zajęcia dla początkujących, jak i bardziej intensywne treningi. – Mamy między innymi Upper Power, czyli ćwiczenia skupione na górnych partiach mięśniowych, Booty Licious na dolne partie, mocno spalający kalorie CardioLates czy Split Stretch, czyli zajęcia otwierające biodra i przygotowujące do szpagatu. W tym przypadku przez większość czasu pracujemy nad rozciąganiem i mobilnością, a dopiero na końcu próbujemy wejść głębiej w pozycję – wymienia Sylwia. – Już niedługo pojawią się także zajęcia barre, czyli połączenie pilatesu i baletu. Będzie je prowadzić instruktorka związana z tańcem klasycznym.

Już niedługo w studiu pojawią się również zajęcia dla kobiet w ciąży i po porodzie. Natomiast dla osób, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły na reformerze, powstały specjalne zajęcia wprowadzające. – W czasie Love Reformer tłumaczymy podstawy: ustawienie miednicy, pracę żeber, działanie reformera i wykonujemy podstawowe ćwiczenia.

Studio oferuje również zajęcia indywidualne i dodatkowe sprzęty do pracy z ciałem. – Mamy osobną salę z dodatkowymi urządzeniami jak Cadillac, beczka czy krzesło pilatesowe. Cadillac daje ogrom możliwości ćwiczeń i pracy nad stabilizacją, beczka świetnie sprawdza się przy mobilizacji kręgosłupa i otwieraniu klatki piersiowej – opowiada instruktorka. – Zajęcia indywidualne są także bardzo dobrą propozycją dla osób świeżo po urazach ortopedycznych czy innych problemach zdrowotnych. Wtedy możemy skupić się na konkretnej osobie i jej potrzebach. Później spokojnie można przejść na zajęcia grupowe.

Więcej niż trening

Dla Sylwii pilates to coś więcej niż sam trening. – Nasze studio nie jest miejscem, do którego przychodzi się wyłącznie „robić formę”. Oczywiście ciało się zmienia – staje się bardziej smukłe, mocniejsze, poprawia się postura – ale chodzi o coś więcej. Pilates tworzy społeczność. Kobiety, które wcześniej się nie znały, zaczynają tu przychodzić jak do siebie. Ćwiczą razem, śmieją się, piją kawę. Często zostają po zajęciach. To też jest bardzo ważne.

Autorka: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe ●

PREMIUM PILATES STUDIO

polka ♥ pilates

POLSKI TREND NA PILATES Z MIŁOŚCI DO RUCHU

Lider rynku i oryginalny koncept, który wprowadził do Polski trend na pilates. Marka jako pierwsza zdefiniowała pilates na reformerach w wydaniu butikowym, tworząc sieć 15 unikalnych lokalizacji w całym kraju. Dziś **Polka Pilates®** jest utożsamiana z najwyższą jakością usług oraz innowacyjnym spojrzeniem na kobiecy dobrostan.

To studio premium stworzone z miłości do ruchu, kobiecości i harmonii, z najpiękniejszą lokalizacją studia pilatesu w Polsce: woda, światło, spokój — w sercu miasta nad Odrą, a jednak z dala od zgiełku.



DLACZEGO POLKA PILATES?



PROFESJONALNA
KADRA



SPRZĘTY
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI



PERSONALIZOWANE
I AUTORSKIE ZAJĘCIA



ZAJĘCIA DLA
POCZĄTKUJĄCYCH
I ZAAWANSOWANYCH

♥ DOŁĄCZ DO NAS ♥

Zielonego Mostu 6/u12, 70-644 Szczecin
tel. 784 210 692 | szczecin@polkapilates.pl

Instagram / szczecin.polkapilates

polkapilates.pl

polskie studio. światowy standard.

Farmaceuta zawsze pod ręką

Jeszcze do niedawna farmaceuta kojarzył się głównie z osobą wydającą leki w aptece. Dziś jego rola jest znacznie szersza. W dobie cyfryzacji ochrony zdrowia i popularności usług online pacjenci mogą korzystać nie tylko z teleporad lekarskich, ale również z profesjonalnego poradnictwa farmaceutycznego na odległość. To wygodne rozwiązanie pozwala szybko skonsultować sposób stosowania leków, rozwiać wątpliwości dotyczące terapii czy uzyskać fachową wiedzę bez wychodzenia z domu. O tym, jak wyglądają konsultacje farmaceutyczne online, jakie korzyści przynoszą pacjentom i dlaczego rola farmaceuty w systemie ochrony zdrowia stale rośnie, rozmawiamy z farmaceutką Katarzyną Kamińską.

Pani Katarzyno, czym są konsultacje farmaceutyczne online?

To usługa polegająca na zdalnym kontakcie pacjenta z wykwalifikowanym farmaceutą za pośrednictwem telefonu, wideorozmowy, czatu lub formularza internetowego. Podczas konsultacji pacjent może uzyskać informacje dotyczące stosowania leków, suplementów diety, wyrobów medycznych oraz profilaktyki zdrowotnej. Racjonalizacja stosowania produktów leczniczych, minimalizacja zagrożeń, instruowanie o sposobie użycia leków, interakcji między lekami i dążenie do zwiększenia efektywności kuracji znacząco wpływa na polepszenie jakości życia pacjenta oraz ograniczeniu kosztów terapii. Farmaceuta analizuje zgłaszane problemy, odpowiada na pytania dotyczące farmakoterapii oraz pomaga w bezpiecznym i skutecznym stosowaniu preparatów leczniczych.

Jakie kwestie można omówić podczas takiej konsultacji?

Zakres konsultacji farmaceutycznych online jest bardzo szeroki. Pacjenci najczęściej korzystają z pomocy specjalisty w zakresie: prawidłowego dawkowania leków, możliwych interakcji między lekami i suplementami, działań niepożądanych stosowanych preparatów, wyboru odpowiednich produktów bez recepty, zasad przechowywania leków, wzmocnienia odporności czy stosowania leków przez dzieci, seniorów oraz kobiety w ciąży. Dzięki profesjonalnej, personalizowanej konsultacji pacjent może uniknąć polipragmazji, czyli przyjmowaniu jednorazowo wielu preparatów, a także błędów związanych z samodzielnym przyjmowaniem leków. Oprócz tego zwiększyć skuteczność prowadzonej terapii i zoptymalizować jej koszty.

Co dobrego daje ten rodzaj konsultacji?

Jedną z największych zalet konsultacji online jest możliwość uzyskania pomocy bez konieczności oczekiwania na nią w kolejce.



mgr farm. Katarzyna Kamińska

W wielu przypadkach kontakt z farmaceutą jest dostępny niemal natychmiast. Pacjent może skonsultować swoje wątpliwości z dowolnego miejsca: z domu, pracy czy podczas podróży. To szczególnie ważne dla osób starszych, przewlekle chorych oraz mieszkańców mniejszych miejscowości. Ponadto farmaceuta pomaga zidentyfikować potencjalne zagrożenia, takie jak interakcje lekowe czy niewłaściwe dawkowanie. Każda konsultacja uwzględnia również indywidualną sytuację pacjenta, jego stan zdrowia, przyjmowane leki oraz potrzeby zdrowotne. Dzięki temu porady są bardziej precyzyjne i dopasowane do konkretnego przypadku.

Kiedy zatem warto skorzystać z konsultacji online?

Między innymi, gdy rozpoczynamy nową terapię lekową, przyjmujemy jednocześnie kilka różnych preparatów. Pomaga, gdy zauważyliśmy niepokojące działania niepożądane, mamy pytania

dotyczące leków bez recepty, czy chcemy skonsultować stosowanie suplementów diety. Farmaceuta może również pomóc w ocenie, czy konieczna jest konsultacja lekarska i dalsza diagnostyka.

A co ochroną danych osobowych w trakcie takiej konsultacji?

Renomowane platformy oferujące konsultacje farmaceutyczne online zapewniają wysoki poziom ochrony danych osobowych oraz poufność przekazywanych informacji. Pacjent może swobodnie zadawać pytania dotyczące swojego zdrowia, mając pewność, że rozmowa odbywa się zgodnie z obowiązującymi standardami bezpieczeństwa. Profesjonalne konsultacje farmaceutyczne online stanowią nowoczesne rozwiązanie, które łączy wygodę, szybkość i dostęp do specjalistycznej wiedzy. To praktyczna forma opieki farmaceutycznej, która odpowiada na potrzeby współczesnego społeczeństwa. Dzięki temu farmaceuta staje się ważnym ogniwem opieki zdrowotnej.

ad/ fot. materiały prasowe ●

mgr farm. Katarzyna Kamińska
tel. 696 074 160
konsultacje@farmaceutyczne.wp.pl

Naturalny efekt nie powstaje w pojedynkę

Dr Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i medycyny estetycznej oraz kosmetolog Kamila Świtakowska to duet, który udowadnia, że medycyna estetyczna i kosmetologia w duecie dają znacznie lepsze efekty niż osobno. Poznali się ponad dekadę temu w jednym z gabinetów, a dziś łączą kompetencje lekarskie z wiedzą pielęgnacyjną, tworząc kompleksowe plany terapii. Ich współpraca to codzienna praktyka, w której granice między zabiegiem medycznym a pielęgnacyjnym zacierają się dla dobra pacjentki.

Jak się poznaliście i jak narodził się pomysł wspólnej pracy?

Poznaliśmy się w 2011 roku podczas pracy w jednym gabinecie medycyny estetycznej. Od początku dobrze nam się współpracowało i mieliśmy podobne podejście do pacjenta — naturalne efekty, bezpieczeństwo oraz indywidualne podejście. W 2019 roku dr Wiśniowski otworzył własny gabinet, a po latach nasze drogi zawodowe ponownie się połączyły. W 2026 roku rozpoczęłam pracę w jego gabinecie jako kosmetolog. Pomysł wspólnej pracy pojawił się naturalnie, ponieważ przez lata poznaliśmy swoje standardy pracy i wzajemnie sobie ufamy.

W jakich przypadkach pacjentka powinna najpierw trafić do lekarza medycyny estetycznej, a w jakich do kosmetyczki? Gdzie przebiega granica?

Wszystko zależy od potrzeb pacjentki oraz rodzaju problemu. Jeśli potrzebne są procedury medyczne, takie jak zabiegi iniekcyjne, diagnostyka zmian skórnych czy bardziej zaawansowane terapie — pacjentka powinna rozpocząć od konsultacji lekarskiej. Natomiast w przypadku terapii pielęgnacyjnych, poprawy kondycji skóry, profilaktyki anti-aging czy zabiegów kosmetycznych, pierwszym kontaktem może być kosmetyczka. Granica przebiega przede wszystkim tam, gdzie wymagane są kompetencje medyczne i procedury lekarskie.

Które zabiegi medycyny estetycznej dają lepsze efekty, gdy są wsparte terapią kosmetyczną?

Większość zabiegów medycyny estetycznej osiąga lepsze i dłuższe utrzymujące się efekty, jeśli skóra jest odpowiednio przygotowana i pielęgnowana. Bardzo dobrze sprawdzają się terapie łączone przy zabiegach anti-aging, terapiach stymulujących skórę, leczeniu przebarwień czy poprawie jakości skóry. Ko-



smetologia pomaga przygotować skórę do zabiegu oraz wspiera proces regeneracji po procedurach lekarskich.

Czy macie procedury, które wykonujecie razem lub etapowo?

Tak, często pracujemy etapowo, aby osiągnąć możliwie najlepszy i naturalny efekt. Przykładem może być wcześniejsze przygotowanie skóry odpowiednią terapią kosmetyczną przed zabiegiem medycyny estetycznej lub kontynuacja pielęgnacji po zabiegu lekarskim. Dzięki temu poprawia się jakość skóry, regeneracja przebiega szybciej, a efekty są bardziej harmonijne i trwałe.

Czy kosmetyczka kiedykolwiek przekonała Pana do zmiany podejścia do konkretnego pacjenta?

Współpraca lekarza i kosmetyczki opiera się na wymianie doświadczeń i wspólnym spojrzeniu na potrzeby pacjenta. Zdarzały się sytuacje, w których analiza skóry, obserwacje kosmetyczne lub rozmowa z pacjentką wpływały na zmianę planu terapii albo wybór

bardziej kompleksowego podejścia. To pokazuje, jak ważna jest współpraca specjalistów.

Co jest największą wartością Waszej współpracy i co by się stało, gdyby każdy pracował osobno?

Największą wartością naszej współpracy jest kompleksowe podejście do pacjenta. Łącząc wiedzę medyczną i kosmetyczną, możemy spojrzeć szerzej na potrzeby skóry i dobrać terapię bardziej indywidualnie. Dzięki współpracy pacjent otrzymuje ciągłość opieki oraz bardziej naturalne i długotrwałe efekty. Pracując osobno, trudniej byłoby osiągnąć tak spójne i kompleksowe rezultaty terapeutyczne.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe ●

DR WIŚNIOWSKI
CHIRURGIA I MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

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



Piękno w rytmie longevity

Coraz częściej w świecie kosmologii mówi się nie tylko o natychmiastowych efektach, ale o pielęgnacji, która wspiera skórę długofalowo — w rytmie longevity, czyli świadomego dbania o jej kondycję i procesy regeneracyjne. Marka Clochee stworzyła linię inspirowaną epigenetyką — nauką badającą wpływ czynników zewnętrznych na aktywność genów. O tym, jak dziś mądrze pielęgnować skórę, dlaczego oczyszczanie jest najważniejsze i czy serum zawsze trzeba „zamykać” kremem, rozmawiamy z Martą Szumow, kosmologiem marki Clochee.

Pani Marto, czym właściwie jest pielęgnacja w duchu longevity?

To podejście, które skupia się na wspieraniu skóry w długoterminowej perspektywie. Coraz częściej odchodzimy od myślenia wyłącznie o szybkim efekcie, a zaczynamy rozumieć, że skóra bardzo lubi regularność i konsekwencję. Linia longevity od Clochee została stworzona właśnie z inspiracji epigenetyką, czyli nauką badającą wpływ czynników zewnętrznych na aktywność genów odpowiedzialnych za kondycję naszych komórek. Mówiąc prościej — chodzi o to, jak stres, promieniowanie UV czy styl życia wpływają na wygląd i starzenie się skóry. Dzięki zrozumieniu tych mechanizmów możemy wspierać naturalne procesy regeneracyjne skóry i opóźnić procesy starzenia komórek.

Czy ten rodzaj pielęgnacji jest przeznaczony wyłącznie dla skóry dojrzałej?

Nie tylko. Oczywiście skóry dojrzałe bardzo dobrze odpowiedzą na tę serię, bo jest ona typowo przeciwstarzeniowa, przeciwmarszczkowa, silnie regenerująca i nawilżająca. Natomiast młodsze osoby również mogą z niej korzystać. W pielęgnacji ogromne znaczenie ma profilaktyka antystarzeniowa. To nie jest coś, o czym myślimy dopiero wtedy, kiedy pojawią się zmarszczki. Poza działaniem anti-aging ta seria bardzo dobrze nawilża i regeneruje, więc sprawdzi się także u osób, które chcą po prostu wspierać kondycję skóry i zapobiegać procesom starzenia.

Co zatem znajdziemy w tej linii?

Seria składa się z trzech produktów: Active Skin — intensywnie rewitalizującego kremu na dzień, Repair — kremu nocnego o właściwościach ujędrniających oraz Silky Skin — serum mocno nawilżającego, wspierającego mikrobiom skóry. Wszystkie produkty bazują na wspólnej bazie składników o działaniu antyoksydacyjnym, regenerującym i nawilżającym. Wśród składników znajdziemy w nich, między innymi liposomalny kompleks antyoksydacyjny, ameliok, karnozyny, resweratrol, sodium PCA, ekstrakt z hibiskusa oraz witaminę E. Kremy dzienny i nocny dodatkowo zawierają witaminę C w postaci glukozydu askorbylu — bardzo stabilnej, łagodnej formy, która stopniowo uwalnia się w skórze. To naprawdę kompleksowa pielęgnacja. Wspiera regenerację, poprawia nawilżenie, działa antyoksydacyjnie i pomaga neutralizować wolne rodniki.

Jak należy prawidłowo używać tych kosmetyków?

Serum można stosować zarówno rano, jak i wieczorem, a następnie „zamknąć” je kremem. Krem dzienny i nocny różnią się formułą — dzienny lepiej współpracuje z makijażem i skupia się bardziej na ochronie skóry w ciągu dnia, natomiast nocny wspiera jej regenerację. Najlepsze efekty daje oczywiście stosowanie całej serii razem, bo składniki wzajemnie się uzupełniają.

Wokół codziennej pielęgnacji nadal krąży wiele pytań. Jak powinna wyglądać dobrze ułożona rutyna?

Rzeczywiście, mimo ogromnej ilości informacji wiele osób nadal gubi się nawet w podstawach. A podstawą jest oczyszczanie skóry — często niedoceniane, a ogromnie ważne. Poranna i wieczorna pielęgnacja powinny wyglądać inaczej, bo skóra ma różne potrzeby w zależności od pory dnia. Rano skupiamy się przede wszystkim na ochronie — przed promieniowaniem UV, wolnymi rodnikami i zanieczyszczeniami środowiskowymi. Dlatego tak ważne są antyoksydanty i fotoprotekcja. Wieczorem natomiast aktywują się procesy regeneracyjne. To najlepszy moment na dokładne oczyszczenie skóry i aplikację składników aktywnych.

Wspomina Pani często o dwuetapowym oczyszczaniu. Dlaczego jest to tak ważne?

Bo pozwala naprawdę dobrze usunąć wszystko, co gromadzi się na skórze w ciągu dnia. W pierwszym etapie używamy produktu olejowego, który rozpuszcza sebum, makijaż czy filtry SPF. W drugim — produktu na bazie wody, czyli żelu, pianki albo emulsji, który usuwa resztki zanieczyszczeń i przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji. Bardzo częstym błędem jest też niewłaściwe używanie płynu micelarnego. Wiele osób traktuje go jak tonik albo pozostawia na skórze, a to produkt stricte oczyszczający — zawsze powinien zostać zmyty.

Jeśli skóra jest niedokładnie oczyszczona, może dojść do powstawania zaskórników, zaburzenia bariery hydrolipidowej czy nasilenia problemów skórnych. W dodatku składniki aktywne z kolejnych etapów pielęgnacji po prostu nie będą miały szansy dobrze zadziałać.

A tonik? Wiele osób nadal go pomija.

Tak, a to błąd. Tonik nie tylko przywraca prawidłowe pH skóry, ale też wspiera przenikanie składników aktywnych. Można powiedzieć, że zwiększa skuteczność kolejnych produktów pielęgnacyjnych. To etap często pomijany, a naprawdę ważny.

Czy ilość kosmetyków ma dziś większe znaczenie niż kiedyś? Myślę, że problemem częściej jest brak konsekwencji niż sama

ilość. Wiele osób zbyt szybko zmienia produkty albo używa wszystkiego naraz, bez żadnego planu pielęgnacyjnego. Dobra pielęgnacja nie polega na ilości kosmetyków, ale na regularności i dopasowaniu ich do potrzeb skóry. Często skreślamy produkt albo nawet całą markę tylko dlatego, że kosmetyk był źle dobrany do naszej skóry i nie miał szansy dobrze zadziałać.

Trzeba też pamiętać, że większość składników aktywnych potrzebuje czasu. Kwas hialuronowy działa szybko, wręcz natychmiastowo, ale witamina C czy niacynamid wymagają kilku tygodni regularnego stosowania, żeby zobaczyć realne efekty.

Na koniec — serum i krem. Czy zawsze trzeba stosować oba produkty?

To zależy od rodzaju serum. W Clochee mamy na przykład antyoksydacyjne serum olejowe z witaminą C, które przy bardzo suchej skórze może działać nawet jak nocny kompres na twarz, szyję i dekolt. Natomiast większość serum warto jednak „zamknąć” kremem, bo wtedy działanie pielęgnacji jest skuteczniejsze. Kolejność jest bardzo ważna: oczyszczanie, tonik, serum i dopiero krem. Serum zawiera wysokie stężenia składników aktywnych, dlatego warto stworzyć im odpowiednie warunki do działania.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe ●





Dr n.med. Anna Modrzejewska
Dr n.med. Tomasz Kubacki

PROFILAKTYKA OKULISTYCZNA

Dlaczego warto badać wzrok regularnie?

Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów, a jednocześnie wielu z nas przypomina sobie o nim dopiero wtedy, gdy pojawiają się problemy. Tymczasem regularna profilaktyka okulistyczna pozwala nie tylko wcześniej wykryć wady wzroku, ale również zapobiec rozwojowi poważnych chorób oczu, które przez długi czas mogą nie dawać wyraźnych objawów.

Specjaliści podkreślają, że współczesny styl życia ma ogromny wpływ na kondycję naszych oczu. Coraz więcej osób spędza wiele godzin przed komputerem, smartfonem czy tabletem. Praca biurowa, nauka zdalna, media społecznościowe czy oglądanie seriali sprawiają, że oczy praktycznie nie odpoczywają. Efektem jest zaczerwienienie oczu, pieczenie, niewyraźne widzenie oraz tzw. cyfrowe zmęczenie wzroku. Długotrwała praca przy ekranie zmniejsza częstotliwość mrugania, co prowadzi do wysychania powierzchni oka i dyskomfortu. Specjaliści zalecają stosowanie zasady 20-20-20: co 20 minut warto spojrzeć przez 20 sekund na obiekt oddalony o około 20 stóp (6 metrów). Pomocne będzie również odpowiednie oświetlenie stanowiska pracy, odległość od komputera na wyciągnięcie ręki oraz stosowanie kropli nawilżających i filtra światła niebieskiego.

**Pieczenie, piasek pod powiekami?
To może być zespół suchego oka**

Jednym z częściej diagnozowanych problemów okulistycznych jest obecnie zespół suchego oka. Choroba ta polega na zaburzeniu produkcji lub jakości filmu łzowego, który odpowiada za nawilżanie i ochronę powierzchni oka. Objawy to pieczenie i szczypanie oczu, chwilowe zamglenie widzenia,

nadwrażliwość na światło. Choć problem często kojarzony jest z osobami starszymi, coraz częściej dotyczy ludzi młodych, aktywnych zawodowo. Długotrwała praca przed ekranami, noszenie soczewek kontaktowych, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach czy niewłaściwa dieta mogą nasilać objawy. W leczeniu dużą rolę odgrywa codzienna profilaktyka – odpowiednie nawodnienie organizmu, higiena pracy wzrokowej, stosowanie kropli nawilżających, dbanie o brzożę powiek.

Krótkowzroczność, nadwzroczność czy astygmatyzm należą do najczęściej występujących wad wzroku. Jeszcze kilka lat temu krótkowzroczność kojarzona była głównie z okresem szkolnym, jednak dziś coraz częściej diagnozuje się ją również u dorosłych. Wpływ na to ma przede wszystkim intensywna praca z bliska. Nielezione wady wzroku mogą prowadzić do przewlekłych bólów głowy, trudności z koncentracją, zmęczenia oczu oraz pogorszenia jakości widzenia. W przypadku dzieci niezdiagnozowane problemy okulistyczne mogą wpływać na rozwój zeza i niedowidzenia, a w konsekwencji prowadzić do trudności w nauce. Dlatego tak ważne są regularne kontrole wzroku u dzieci: w pierwszym roku życia a następnie od 3-4 roku życia co dwa lata.



Warto pamiętać, że pogorszenie widzenia często następuje stopniowo. Organizm potrafi przez długi czas kompensować niektóre zaburzenia, dlatego pacjent może nie zauważać pierwszych objawów. Regularne badania okulistyczne umożliwiają wykrycie zmian na bardzo wczesnym etapie i dobrane odpowiedniej korekcji.

Przede wszystkim profilaktyka

Regularne badania okulistyczne pozwalają wykryć i kontrolować najczęstsze choroby oczu. Jedną z nich jest zaćma, czyli stopniowe mętnienie soczewki oka, powodujące pogorszenie ostrości widzenia. Innym groźnym schorzeniem jest jaskra, która przez wiele lat może rozwijać się bezobjawowo, prowadząc do nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego. Czynniki ryzyka są m.in. występowanie rodzinne jaskry, krótkowzroczność, migreny, zaburzenia krążenia, niskie ciśnienie tętnicze, przyjmowanie niektórych leków. Szczególnej uwagi wymaga również AMD – zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, które jest jedną z głównych przyczyn utraty widzenia centralnego u osób starszych a czynnikami ryzyka są: wiek, palenie papierosów, nadciśnienie, niewłaściwa dieta, światło UV.

Badanie okulistyczne może dostarczyć informacji nie tylko o stanie wzroku, ale również o ogólnym stanie zdrowia organizmu. W oczach często widoczne są pierwsze objawy cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy czy chorób neurologicznych. Szczególnie groźna jest retinopatia cukrzycowa – powikłanie cukrzycy prowadzące do uszkodzenia naczyń siatkówki. Nieleczona może skutkować trwałą utratą wzroku.

Wczesne wykrycie chorób okulistycznych znacząco zwiększa skuteczność leczenia. Dlatego warto wykonywać kontrolne badania wzroku przynajmniej raz na dwa lata, a po 40. roku życia – nawet częściej, zwłaszcza jeśli w rodzinie występowały choroby oczu lub pacjent ma dodatkowe choroby ogólne jak cukrzyca lub nadciśnienie.

Dbanie o oczy to inwestycja w komfort życia i codzienne funkcjonowanie. Profilaktyka, zdrowy styl życia oraz regularne wizyty u okulisty mogą pomóc zachować dobry wzrok przez długie lata.

ABY WSPIERAĆ ZDROWIE OCZU, WARTO:

- regularnie wykonywać badania okulistyczne,
- zadbać o higienę pracy wzrokowej i nawilżanie oczu
- wysypiać się i unikać przemęczenia,
- unikać długotrwałego narażenia na światło niebieskie i UV,
- ograniczyć palenie papierosów,
- stosować dietę bogatą w luteinę, cynk oraz kwasy omega-3, witaminy ADEK. Szczególnie ważne są zielone warzywa liściaste, ryby morskie, marchew, papryka oraz owoce bogate w antyoksydanty.
- Stosować codzienną odrębną higienę i pielęgnację okolicy oczu, zmywanie makijażu na noc, ściąganie soczewek kontaktowych przed spaniem.

Centrum Okulistyczne - Nowa Cukrownia
ul. Kwiatkowskiego 15/ U5, 71-004 Szczecin
www.okulistyka-szczecin.pl

Dr n.med. Anna Modrzejewska, Dr n.med. Tomasz Kubacki
Tel.: +48 512-850-860 lub e-mail: okulistyka-szczecin@o2.pl
Rejestracja na zabiegi plastyczne powiek i medycynę estetyczną: Tel.: +48 512-100-212



LONGEVITY

Filozofia, która wyprzedziła trend

Longevity w medycynie estetycznej otworzyło zupełnie nowy sposób myślenia o skórze. Uwaga przesunęła się z powierzchniowych efektów na procesy, które odpowiadają za jej kondycję i zdolność do regeneracji. Kluczowe stało się wspieranie biologicznych mechanizmów naprawczych, praca z jakością tkanki i świadome budowanie długofalowych rezultatów. W tym podejściu estetyka pozostaje ważna, ale wynika z czegoś więcej – z równowagi organizmu, regeneracji i uważności wobec potrzeb skóry zmieniającej się wraz z czasem.

Na takiej filozofii Marta Czerkawska zbudowała Enklawa Institute. Na długo przed tym, zanim longevity zaczęło wyznaczać kierunek w świecie beauty, stworzyła swoje miejsce, które całkowicie opiera się na diagnostyce, terapiach łączonych i świadomym prowadzeniu skóry. Z połączenia nowoczesnych technologii, terapii manualnych i holistycznego spojrzenia na organizm powstał model pracy, który pozostaje spójny od osiemnastu lat – konsekwentny, selektywny i oparty na przekonaniu, że prawdziwa regeneracja zaczyna się głębiej niż na poziomie samego zabiegu.

Longevity stało się jednym z najmocniejszych kierunków w świecie beauty i medycyny estetycznej. Pani od lat pracuje właśnie w taki sposób.

Kiedy zaczynałam tworzyć Enklawa Institute osiemnaście lat temu, nie mówiło się jeszcze o longevity ani smart aging. Rynek beauty wyglądał wtedy zupełnie inaczej i skupiał się przede wszystkim na podstawowej kosmetyce czy pojedynczych zabiegach. Ja od początku czułam, że skóra potrzebuje bardziej świadomego, długofalowego podejścia. Interesowała mnie diagnostyka, proces regeneracji i to, jak wspierać skórę w jej naturalnych mechanizmach naprawczych. Zależało mi na tworzeniu terapii, które będą działały głębiej i z szacunkiem dla biologii organizmu. Dziś nazywamy to longevity. Dla mnie od początku był to po prostu naturalny sposób pracy z człowiekiem i jego potrzebami.

Enklawa Institute od początku była miejscem budowanym wokół diagnostyki, terapii łączonych i świadomego prowadzenia skóry. Co było dla Pani najważniejsze przy tworzeniu tej autorskiej koncepcji?

Najważniejsze dla mnie było stworzenie miejsca, w którym technologia wspiera procesy regeneracji, a jednocześnie klientka może poczuć spokój, uwagę i prawdziwe zaopiekowanie. Nigdy nie chciałam tworzyć klasycznego gabinetu beauty. Od początku marzyłam o przestrzeni wyciszenia, dobrej energii i świadomej terapii. Takiej, w której klientka czuje się zaopiekowana kompleksowo. Dlatego ogromną rolę odgrywała dla mnie rozmowa, diagnostyka, zrozumienie potrzeb i budowanie terapii szytych na miarę. Trochę jak wymienione danie u wybitnego kucharza (śmiech).

W Pani podejściu technologia zawsze idzie w parze z biologią i regeneracją. Jak wygląda dobrze zaplanowana ścieżka zabiegowa i dlaczego właśnie synergia daje najlepsze efekty?

Dobrze zaplanowana terapia zawsze zaczyna się od analizy skóry i potrzeb organizmu. Dopiero wtedy budujemy indywidualny protokół. W Enklawie technologia nie działa sama, bowiem jest częścią



większej całości. Laseroterapia wspiera produkcję kolagenu i poprawia jakość skóry. Dermalux pomaga wyciszać stan zapalny i pobudza regenerację komórkową. LPG Endermologie pracuje z tkanką i limfą, Kobido i facemolding przywracają równowagę mięśniowo-powięziową, a terapia dotykiem i aromaterapia wspierają układ nerwowy. Właśnie ta synergia daje najlepsze rezultaty, bo skóra nie potrzebuje jednego mocnego bodźca. Potrzebuje inteligentnego i świadomego prowadzenia.

W Enklawie dużą rolę odgrywa nie tylko sama skóra, ale także układ nerwowy, emocje i codzienny styl życia. Skąd potrzeba, aby na piękno patrzeć w tak szerokiej perspektywie?

Bo piękno bardzo mocno łączy się z tym, jak funkcjonuje cały organizm. Stan skóry to często odbicie napięcia, przeciążenia, braku regeneracji czy życia w ciągłym pośpiechu. Wszyscy jesteśmy teraz przebudzowani, człowiek potrzebuje nie tylko poprawy wyglądu, ale także zatrzymania i oddechu. W Enklawie od lat budujemy właśnie taką przestrzeń. Tuż po przekroczeniu progu klientki witają zapach i zielona herbata – ten rytuał jest z nami od osiemnastu lat. To symbol naszej filozofii. Prawdziwa terapia zaczyna się od wyciszenia i powrotu do siebie. Z początkiem czerwca ponownie rusza Enklawa Cafe Summer Edition. Kawiarnia stworzona wokół idei świadomego wspierania organizmu od wewnątrz. Autorskie smoothies, sałatki, healthy drinks będą uzupełnieniem terapii prowadzonych w Enklawie, wspierając procesy regeneracyjne skóry i ciała. Filozofia longevity znajduje tu swoje naturalne przedłużenie, bowiem pielęgnacja wykracza poza gabinet i obejmuje również codzienne odżywianie, równowagę organizmu oraz dobre samopoczucie.

Od lat pracuje Pani na starannie wyselekcjonowanych markach i technologiach. Czym kieruje się Pani przy ich wyborze i dlaczego ta selektywność jest tak ważnym elementem filozofii Enklawy?

W Enklawie nie ma przypadkowych wyborów. Zawsze kieruję się skutecznością, jakością i spójnością z filozofią pracy, którą buduję od lat. Dermalogica od dawna pozostaje mi szczególnie bliska – jestem ambasadorką marki w Polsce i miałam przyjemność

współtworzyć jej obecność na naszym rynku. Cenię ją za świadome podejście do zdrowia skóry, ogromny nacisk na edukację i pielęgnację opartą na realnych potrzebach. ZO Skin Health daje możliwość prowadzenia bardziej zaawansowanych terapii przebudowy skóry i pracy w oparciu o konkretne, indywidualnie dobrane protokoły. Biologique Recherche wnosi z kolei francuską, wyjątkową kulturę pracy ze skórą oraz biologiczne podejście oparte na selektywnych składnikach aktywnych i autorskich technikach masażu. Ta selektywność zawsze opiera się na jakości, nigdy na ilości. I właśnie to daje klientkom poczucie bezpieczeństwa oraz długofalowe efekty.

Coraz częściej mówi Pani o regeneracji w jeszcze szerszym ujęciu, lasoterapii, pracy z oddechem, ciszy i przestrzeni 1:1. Jak dojrzała ta kolejna wizja i czego mogą spodziewać się klientki?

To naturalna kontynuacja filozofii, którą buduję od osiemnastu lat. Coraz mocniej widzę, jak ogromne znaczenie dla dobrostanu ma kontakt z naturą, cisza i prawdziwe zatrzymanie. Stąd pomysł stworzenia ekskluzywnej przestrzeni longevity premium przy lesie – miejsca kameralnego, w formule jeden na jeden. Z lasoterapią, sesjami oddechowymi, saunowaniem, aromaterapią, terapiami manualnymi i spokojem. Bez pośpiechu.

Gdyby miała Pani opisać filozofię longevity i związaną z tym nurtem Pani autorską metodę Skin Architecture by Czerkawska w kilku słowach...

Nowoczesne piękno to dla mnie zdrowa, świadomie prowadzona skóra i organizm, który ma przestrzeń do regeneracji. To technologia współpracująca z biologią, terapia dopasowana do konkretnego człowieka i luksus rozumiany jako spokój, uważność i jakość. Piękno nie wynika z presji młodości ani z potrzeby poprawiania wszystkiego. Wynika z dobrego samopoczucia, równowagi i troski o siebie. Właśnie w tym dla mnie mieści się filozofia longevity by Czerkawska – w długofalowym myśleniu, naturalności i pracy, która zawsze zaczyna się od człowieka.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Wysocka / fot. Karolina Tarnawska

Aleja Wojska Polskiego 40/2 (1 piętro) | Recepcja: tel. 503 139 369

© /enklawa_institute | enklawa-institute.pl



Jak implanty mogą odmłodzić nasz wygląd

Lekarz Dentysta Kinga Dmochowska-Lisak od ponad 10 lat współpracuje ze szczecińską kliniką Dental Art. W swojej pracy koncentruje się na metamorfozach zębów, łącząc różne dziedziny stomatologii, głównie implantologię i protetykę. Do pracy z pacjentami podchodzi kompleksowo, tak, aby uzyskać, jak najbardziej funkcjonalny i estetyczny efekt. Z panią doktor rozmawiamy o tym, czy leczenie stomatologiczne wiąże się z naszym wyglądem i w jaki sposób może poprawić.

Pani doktor, dlaczego zęby są tak ważne w utrzymaniu młodego wyglądu?

Są dwa aspekty ściśle związane ze stanem uzębienia a przedwczesnym starzeniem. Pierwszy to estetyka samych zębów. Zdrowe, pełne uzębienie kojarzy się z młodszym wyglądem. Drugi to fakt, że zęby stanowią rusztowanie dla okolicznych tkanek. Podpierają policzki i stymulują mięśnie twarzy, a to zapewnia odpowiednie napięcie i elastyczność skóry. Wargi wydają się pełniejsze, a nasza twarz bardziej harmonijna.

Jakie zmiany obserwujemy po utracie zębów?

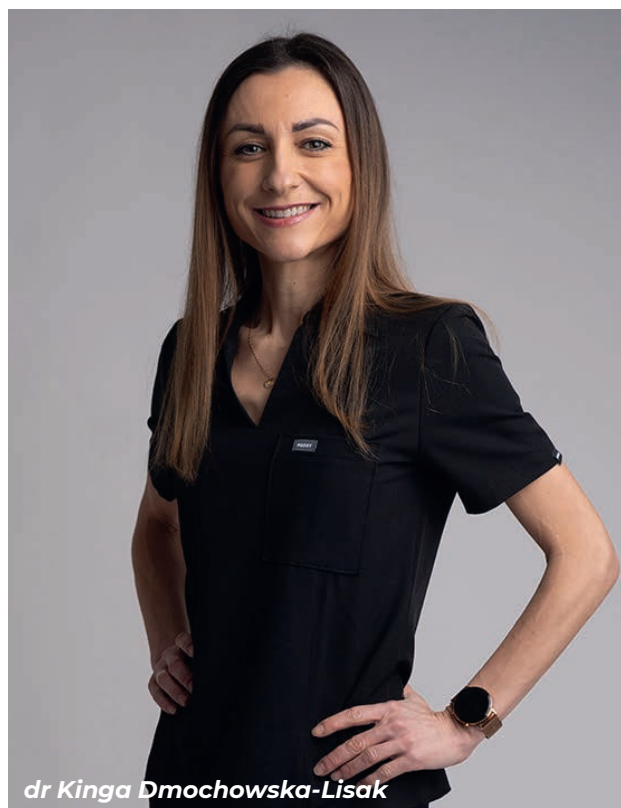
Wraz z utratą zębów dochodzi do bardzo istotnych zmian w wyglądzie twarzy: zaburzone zostają proporcje, pojawia się asymetria, opadnięcie policzków, a także zmniejszenie objętości ust. Przedwcześnie pojawiają się i pogłębiają tzw. zmarszczki marionetki. Starzenie się i zmiany w wyglądzie są zjawiskiem naturalnym. Niewiele jednak osób zdaje sobie sprawę, jak istotną rolę odgrywają zęby w opóźnieniu tego procesu.

Czy takie zmiany mogą wystąpić nawet po utracie 1 zęba?

Utrata pojedynczego zęba jest czasami przez pacjentów ignorowana. Zwłaszcza gdy dotyczy to zębów niewidocznych w uśmiechu. Jednak brak pojedynczego zęba powoduje szereg niekorzystnych procesów. Zęby ulegają przemieszczeniu. Odruchowo zaczyna się żuć pokarmy jednostronnie. W ten sposób dochodzi do przeciążenia jednej strony uzębienia. Powoduje to zapadnięcie policzka po stronie brakującego zęba i przerośnięcie mięśni po stronie przeciążonej, co skutkuje widoczną asymetrią twarzy.

Po jakim czasie od utraty zęba można zgłosić się na odbudowę implantologiczną?

Jest to indywidualna sprawa. U niektórych pacjentów, podczas jednej wizyty, wszczepiamy implant jedno czasowo z usunięciem zęba. U innych niezbędna okazuje się może implantacja odroczonej. Wówczas implant wszczepia się po okresie gojenia, który zwykle



dr Kinga Dmochowska-Lisak

trwa 3 miesiące. Czas ten jest optymalny, gdyż pozwala uniknąć zaniku kości i przemieszczenia sąsiednich zębów.

Jak wygląda konsultacja implantologiczna?

Konsultację zaczynamy od badania i wykonania tomografii komputerowej 3D, która umożliwi precyzyjną ocenę warunków kostnych. Dzięki niej możemy dokonać niezbędnych pomiarów i dobrać implant odpowiedni w danej sytuacji klinicznej. Konsultacja obejmuje również wywiad medyczny i badanie stomatologiczne. Lekarz na podstawie zebranych danych przedstawia pacjentowi możliwości i indywidualny plan leczenia.

Jakie poza względami zdrowotnymi i estetycznymi są jeszcze inne korzyści wynikające z założenia implantów?

Istotną korzyścią wynikającą z leczenia implantologicznego oraz metamorfozy uśmiechu jest komfort psychiczny pacjenta. Wiadomo, że osoby, które często i szczerze się uśmiechają, są postrzegane jako młodsze i bardziej atrakcyjne. Pacjenci zyskują pewność siebie, co znacząco ułatwia kontakty międzyludzkie.

Czy implanty to najlepsze rozwiązanie?

Implanty to obecnie najskuteczniejsza metoda uzupełniania braków w uzębieniu. Zastępują korzeń utraconego zęba, zapobiegając dalszemu zanikowi kości. Ponadto technika ta nie wymaga szlifowania sąsiednich zębów. Zęby odbudowane na implantach imitują te naturalne pod względem estetycznym i funkcjonalnym. Pamiętajmy, że uzupełnione braki zębowe w trwały sposób mogą zniwelować wczesne oznaki starzenia. Zatem, jeśli myślimy o estetycznej metamorfozie, jeśli chcemy odjąć sobie kilka lat, ale przede wszystkim zadbać o swój zdrowy uśmiech, to zabieg implantacji powinien znaleźć się na liście naszych priorytetów. To może być najlepsza inwestycja w zdrowie i terapię anti-aging.

ad/ fot. materiały prasowe ●

 Dental Art®



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

 Dental Art®

Przyszli na trening, zostali na dłużej

Dla tych, którzy dbając o kondycję fizyczną, szukają jednocześnie spokoju i kameralnej atmosfery, In Balance by Marina. To klub fitness, który dba nie tylko o ciało, ale również o dobre samopoczucie swoich gości.

Z dala od miejskiego zgiełku czekają tu nowoczesne sale treningowe, strefa relaksu, zdrowy bar, wygodne łóżka, biblioteczka, a nawet piłkarzyki. Jednak tym, co najbardziej wyróżnia to miejsce, nie są maszyny czy wystrój. To ludzie. Do In Balance wiele osób przychodzi najpierw jako klienci, by później stać się częścią zespołu. Tak było z Anią i Tomkiem. Ich historie najlepiej pokazują, że klub tworzy społeczność, w której relacje są równie ważne, jak trening.

Ania trafiła do In Balance rok temu jako osoba ćwicząca. – Miałam bardzo dobrą relację z Danutą, menagerką klubu. Za każdym razem pokazywała mi zmiany, które zachodziły w klubie. Często pytała mnie o zdanie – co jeszcze można zmienić, co jeszcze zrobić. Później zażartowała, że chciałaby mnie zatrudnić. Dostałam nawet ręcznik z logo In Balance i tak zaczęła się moja praca tutaj.

W klubie panuje rodzinna atmosfera. – To nie jest miejsce, gdzie przychodzisz ćwiczyć i ktoś patrzy na ciebie oceniająco – podkreśla Ania. – Jeżeli czegoś nie wiesz, zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże. Poza tym można napić się kawy, poczytać książkę, przyjemnie spędzić czas.

Dziś Ania nadal rozwija swoje kompetencje. – Jestem trenerką personalną i instruktorką siłowni. Zajmuję się również stretchingiem – wymienia. – Jeszcze nie prowadzę zajęć grupowych, ale chciałabym to zmienić. W październiku rozpoczynam kolejny kurs. Marzy mi się prowadzenie takich zajęć jak trening nóg i pośladowców czy inne formy fitness. To kolejny krok w moim rozwoju.

Ludzie z dobrą energią

Danuta Powirska, menagerka, trenerka personalna i gospodyni tego miejsca, nie ukrywa, że podczas budowania zespołu równie ważne, jak doświadczenie są charakter i nastawienie. – Przychodzą do nas osoby, które są uśmiechnięte, pozytywne i zadowolone z życia. Lubią pracować z takimi ludźmi.

Tak było również w przypadku Tomka. – Pracuje tu od niedawna, ale wcześniej był naszym klientem. Zawsze był uśmiechnięty, miał dobrą energię – zaznacza Danuta. – Na innych siłowniach też można znaleźć nowoczesny sprzęt. Trening można zrobić wszędzie, ale tutaj ktoś na recepcji zawsze zapyta, jak ci idzie w nowej pracy, jak studia, co słychać. Tworzymy prawdziwe relacje z klientami.

Drugi dom

Dla Tomka klub stał się drugim domem: – Już w wieku 17 lat mówiłem sobie, że kiedyś będę tu pracował. Dwa miesiące temu skończyłem 18 lat, złożyłem podanie i się udało.

Tomek przyznaje, że od początku urzekła go atmosfera wolna od oceniania. – W dużych sieciówkach często można odnieść wrażenie, że ktoś patrzy na ciebie z góry. Ludzie boją się przyjść na siłownię, bo



obawiają się oceny. A tutaj tego nie ma – wyznaje. – Kiedy zaczynałem swoją przygodę z treningiem, ważyłem 130 kilogramów. Byłem chłopakiem z dużą nadwagą. Tutaj nikt nigdy nie spojrział na mnie z góry. Zawsze miałem wsparcie. Byłem też w innych miejscach, ale tam często czułem się oceniany. To nie jest przyjemne dla nikogo.

Klub, który ciągle się zmienia

Przez ostatni rok In Balance przeszło wiele zmian. – Kiedy ktoś pierwszy raz wchodzi do klubu, często nie od razu myśli, że to siłownia – mówi z uśmiechem Danuta. – Mamy konsolę do gier, wygodne strefy relaksu, biblioteczkę. W damskiej szatni pojawiły się suszarki i lokówki Dyson. Dziewczyny są zachwycone. Po treningu można się przygotować do wyjścia, spotkania czy randki.

Pojawiły się także nowe maszyny i dodatkowa przestrzeń do treningów funkcjonalnych. – Planujemy też innymi rozbudowę strefy saun oraz stworzenie nowej przestrzeni inspirowanej najnowszymi trendami treningowymi – mówi menagerka klubu. – Rozwija się także kadra. Dołączyła do nas między innymi Ewa Wiśniewska, która ma ogromne doświadczenie i prowadzi bardzo popularne zajęcia.

Menagerka przyznaje, że zależy jej na stworzeniu miejsca, do którego ludzie przychodzą nie tylko po trening: – Mamy klientów, którzy po ćwiczeniach siadają na kanapie, piją kawę, rozmawiają albo czytają książkę. Są rodzice czekający na dzieci. Są osoby, które korzystają z naszych stref relaksu. Pierwszego października miną dokładnie dwa lata od otwarcia tego miejsca. I choć przez ten czas zmieniło się niemal wszystko, jedno pozostało niezmiennie – ludzie.

tekst: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Trychologia w DNA

O włosy potrafimy dbać bardzo uważnie, jednak rzadko zadajemy sobie pytanie, dlaczego właściwie włosy zaczęły wypadać, skóra głowy stała się nadwrażliwa, a dotychczasowa pielęgnacja przestała działać. Dorota Myśliwiec, magister analityki medycznej i trycholog, łączy prowadzenie gabinetu trychologicznego z wykształceniem diagnosty laboratoryjnego, traktując wypadanie włosów jako ważny sygnał płynący z organizmu. W jej gabinecie mikrokamera jest dopiero początkiem, wstępem do dłuższej konsultacji.

Jej podejście do trychologii ma solidne, medyczne podstawy, ale również osobistą historię. Pasję do pracy z problemami włosów odziedziczyła po babci, słynnej w całej Polsce – Helenie Urbańskiej, która w latach 70. i 80. dosłownie przywracała pacjentom włosy. Dorota Myśliwiec kontynuuje tę drogę po swojemu, holistycznie, odpowiedzialnie i z przekonaniem, że skuteczna terapia zaczyna się od zrozumienia przyczyny. Zaczęła od szkoleń i konferencji branżowych, dołączyła do Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego i otworzyła własny gabinet. Nieustannie podnosi kwalifikacje, śledzi aktualne rekomendacje. Fundamentem jej pracy pozostaje medyczna wiedza i indywidualne podejście.

Pamięta Pani moment, w którym poczuła, że właśnie tym chce się zajmować?

W pewnym sensie ten świat był obecny w moim życiu od zawsze. Babcia była znanym biochemikiem i już kilkadziesiąt lat temu zajmowała się problemami związanymi z wypadaniem włosów i zmianami skórными. Dorastałam blisko tego tematu, obserwowałam jej pracę i wiedziałam, że chcę iść w kierunku medycyny. Wybrałam analitykę medyczną na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Zależało mi na solidnej wiedzy o procesach zachodzących w organizmie. Dziś bardzo wyraźnie widzę, jak ogromne znaczenie ma to w mojej pracy.

Wiele osób trafia do trychologa dopiero wtedy, gdy problem staje się naprawdę widoczny. Od czego zaczyna się taka pierwsza konsultacja?

Pierwsza konsultacja trychologiczna obejmuje szczegółowy wywiad, ocenę stanu skóry głowy i włosów (badanie trichoskopowe), analizę błędów w codziennej pielęgnacji oraz ustalenie indywidualnych zaleceń do postępowania domowego i gabinetowego. Każda konsultacja wymaga czasu i uważności. Niejednokrotnie trwa ponad godzinę. Włosy nie zaczynają wypadać bez powodu, niejako piszą pamiętnik naszego zdrowia. Kondycja włosów i skóry głowy odzwierciedla stan zdrowia całego organizmu, któ-



ry to można odczytać z wyników badań krwi, poziomu hormonów czy niedoborów. Pojawia się też temat badań laboratoryjnych. Ferrytyna, hormony tarczycy, witamina D3, witamina B12, gospodarka glukozowo-insulinowa – każdy z tych parametrów może mieć znaczenie.

Czyli wbrew pozorom szampon i wciěrka nie zawsze są odpowiedzią. Często przez wiele miesięcy testujemy kolejne produkty i nie widzimy efektu, bo przyczyna leży głębiej.

Peeling, szampon i wciěrka są ważnym i nieodzownym elementem każdej kuracji. Wspierają wzrost włosów i poprawiają stan skóry głowy. Warunkiem ich skuteczności jest dobranie produktów indywidualnie do każdego przypadku. Jednocześnie nie możemy pominąć faktu, że przyczyna tkwi głębiej i najważniejsze pozostaje zrozumienie, z czego dany problem wynika.

Podkreśla Pani, że najważniejsze jest holistyczne, funkcjonalne i laboratoryjne podejście do problemów trychologicznych. W pani pracy

musi to mieć szczególne znaczenie.

Ogromne. Skóra głowy również się starzeje, a mieszki włosowe pracują niezwykle intensywnie przez całe życie. Potrzebują energii, składników odżywczych i dobrego środowiska wzrostu (mikrobiom skóry głowy). Istotna jest edukacja na wielu płaszczyznach: pielęgnacja, styl życia, dieta, suplementacja, odpowiednie nawodnienie oraz regularność i uważność wobec własnych nawyków. Trycholog nie zastępuje lekarza i nie prowadzi leczenia medycznego. Moją rolą jest dokładna analiza, wyjaśnienie możliwych przyczyn problemu i wskazanie właściwego kierunku. Czasem nieodzowna okazuje się konsultacja z lekarzem specjalistą, który dokładnie zdiagnozuje problem. Taka współpraca daje najlepsze efekty. Włosy naprawdę potrafią opowiedzieć o naszym organizmie bardzo wiele. Warto ich słuchać.

Autorka: Anna Wysocka / fot. Alicja Uszyńska

Dorota Myśliwiec – trycholog, diagnosta laboratoryjny
Plac Rodła 8, 70-419 Szczecin (wejście do Baltica Wellness&Spa)
+48 608 578 757, dorota.mysliwiec@o2.pl
@ / trycholog_mysliwiec
www.trychologszczecin.pl

Tricholoa medyczna

Gdzie zaczyna się długowieczność?

Longevity zmieniło sposób, w jaki myślimy o zdrowiu. Przesuwamy uwagę z doraźnych efektów na długofalową równowagę organizmu, codzienne, świadome wybory i wspieranie naturalnych procesów, które decydują o jakości życia na przestrzeni lat. Znaczenie mają nie tylko sen, aktywność fizyczna czy sposób radzenia sobie ze stresem, ale również mikrobiota jelitowa oraz świadoma suplementacja dopasowana do aktualnych potrzeb organizmu.



Nowoczesna troska o siebie opiera się na uważności i konsekwencji. Szybkie rozwiązania odkładamy na bok, bo nauczeni doświadczeniem wiemy, że nie zawsze działają. Teraz wspieramy organizm w sposób, który pozostaje w zgodzie z jego rytmem i fizjologią. Warto spojrzeć na rozwój linii Sanprobi Premium – marki od lat związanej z troską o równowagę mikrobioty i świadomym podejściem do zdrowia. Nowe formuły wpisują się w ten kierunek, odpowiadając na potrzeby osób, które chcą dbać o siebie kompleksowo, od wewnątrz, z uważnością na organizm i jego naturalną równowagę.

Sanprobi Premium Beauty i Sanprobi Premium Slim nie są alternatywą dla dotychczasowej formuły, ale jej kolejnym etapem, odpowiedzią na to, jak zmieniają się nasze potrzeby wraz z rytmem życia, stylem funkcjonowania i codziennymi wyzwaniami. W centrum pozostaje ta sama idea: wspieranie organizmu od podstaw.

Każdy z nas z pewnością słyszał, że jelita są naszym „drugim mózgiem”, że odgrywają ważną rolę w utrzymaniu dobrostanu organizmu, bowiem wpływają na codzienne samopoczucie, poziom energii i naturalną równowagę. Nic więc dziwnego, że w filozofii longevity troska o mikrobiotę staje się jednym z fundamentów codziennych nawyków.

– Od lat pracujemy z mikrobiotą i wiemy, że trudno w organizmie znaleźć obszar, który nie pozostaje pod jej wpływem – mówi ekspertka Sanprobi, prof. Karolina Skonieczna-Żydecka. – Mówimy nie tylko o samych bakteriach, ale również o tym, co produkują i jak oddziałują na codzienne funkcjonowanie organizmu. W kontekście longevity i profilaktyki związanej z długowiecznością coraz wyraźniej widać, że troska o zdrowie nie kończy się na jednym aspekcie. To podejście obejmuje znacznie więcej i prowadzi nas do miejsca, w którym medycyna stylu życia, kosmetyologia i nauka o mikrobiocie naturalnie się spotykają. Jelita pozostają jednym z najważniejszych punktów tej rozmowy, bo właśnie tam zachodzi regulacja wielu procesów immunologicznych, metabolicznych i zapalnych, które mają znaczenie dla sposobu, w jaki funkcjonuje organizm i jak zmienia się z upływem czasu. Rozszerzenie linii Sanprobi Premium o formuły Beauty i Slim było odpowiedzią na potrzebę jeszcze szer-



szego spojrzenia na organizm i wspierania go w sposób dopasowany do różnych obszarów codzienności.

Punktem wyjścia dla obu formuł była pasteryzowana *Akkermansia muciniphila* MucT. Badania obserwacyjne pokazują, że jej obecność jest wyższa u osób długowiecznych, dlatego właśnie ten składnik stał się ważnym elementem obu produktów.

Piękno holistyczne

Tak powstał Sanprobi Premium Beauty – formuła inspirowana ideą holistic beauty, czyli podejściem, w którym troska o wygląd zaczyna się od wewnętrznej równowagi. W składzie znalazły się między innymi witamina C z ekstraktu owoców dzikiej róży, cynk, ekstrakt z kory sosny nadmorskiej, astaksantyna – antyoksydant z czerwonej algi oraz wspomniana już, pasteryzowana *Akkermansia muciniphila* MucT.

– Produkt powstał w oparciu o koncepcję osi jelito–skóra, czyli biologicznego systemu komunikacji pomiędzy przewodem pokarmowym a kondycją skóry. Coraz więcej wiemy o tym, że stan skóry bardzo szybko odzwierciedla procesy zachodzące wewnątrz organizmu. Właśnie dlatego tak ważne jest wspieranie organizmu w sposób kompleksowy. W formule znalazła się *Akkermansia muciniphila* MucT, która wspiera integralność bariery jelitowej i jednocześnie wspomaga procesy metaboliczne. Ma to znaczenie również w kontekście starzenia się skóry. Zaburzenia metaboliczne, takie jak insulinooporność czy podwyższony poziom glukozy, sprzyjają bowiem procesowi glikacji białek. W jego wyniku powstają tzw. końcowe produkty glikacji (AGEs), które usztywniają włókna kolagenowe i elastynowe, przyspieszając utratę jędrności skóry oraz powstawanie zmarszczek. Obok Akkermansii w formule pojawiły się również składniki wpisujące się w ideę holistic beauty. Astaksantyna, naturalny antyoksydant pozyskiwany z alg, wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, a badania wskazują także na jej potencjalny wpływ na nawilżenie skóry. Ekstrakt z kory sosny nadmorskiej bogaty w polifenole wspiera mikrokrążenie i pomaga chronić organizm przed wpływem przewlekłego stresu oksydacyjnego oraz czynników środowiskowych. Witamina C z ekstraktu z owoców dzi-



kiej róży pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, a cynk wspiera zachowanie zdrowej skóry, włosów i paznokci. To połączenie wpisuje się w świadome podejście do pielęgnacji od wewnątrz – mówi prof. Karolina Skonieczna-Żydecka.

W trosce o dobry metabolizm

Drugą nowością w linii jest Sanprobi Premium Slim – formuła opracowana z myślą o osobach, które chcą wspierać prawidłowe procesy metaboliczne i zachować codzienną równowagę energetyczną. W składzie znalazły się ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z kory cynamonowca cejlońskiego, chrom, kofeina oraz *Akkermansia muciniphila* MucT.

– W przypadku tej formuły punktem wyjścia było wsparcie tego, co z perspektywy mikrobioty jelitowej pozostaje kluczowe: integralności bariery jelitowej, ograniczania stanu zapalnego związanego z procesem starzenia się organizmu, a także wsparcia parametrów metabolicznych i tkanki tłuszczowej – podkreśla ekspertka. – Dlatego obok *Akkermansia muciniphila* MucT w formule znalazły się także chrom, cynamon cejloński, zielona herbata i kofeina. To składniki, które wspierają procesy metaboliczne i zostały dobrane tak, aby działały w sposób wzajemnie uzupełniający się. Cynamon wspiera gospodarkę glukozową i insulino-wrażliwość, chrom uczestniczy w regulacji metabolizmu węglowodanów, natomiast zielona herbata i kofeina są składnikami powszechnie kojarzonymi ze wsparciem termogenezy i procesów związanych z wydatkowaniem energii. Zależało nam na uzyskaniu efektu, który działa od środka: wspiera mikrobiotę jelitową, pomaga utrzymać prawidłową barierę jelitową i wpisuje się w świadome podejście do codziennej troski o organizm w kontekście longevity.

Potrzeby organizmu nie pozostają niezmiennie. Zmieniają się bowiem wraz z tempem życia, codziennymi wyzwaniami i etapem, w którym aktualnie jesteśmy. Świadoma suplementacja wymaga uważności i obserwacji organizmu, bo tylko wtedy sięgniemy po wsparcie, które najlepiej odpowiada na nasze aktualne potrzeby.

Autorka: Anna Wysocka / fot. materiały SANPROBI



Harmonia zaczyna się wewnątrz

Odkryj linię **SANPROBI® Premium** na akkermansia.pl
Postbiotyki nowej generacji: *Premium, Slim* oraz *Beauty*.



Suplement diety

Sztuka pięknych włosów

Długie, gęste włosy, które wyglądają naturalnie i podkreślają urodę – na tym od lat buduje swoją markę Ewelina Zinczuk, stylistka fryzur i certyfikowana instruktorka. W Szczecinie prowadzi autorski salon Przedłużanie Włosów – Ewelina Zink, w którym stawia na świadomą pielęgnację i indywidualne podejście do każdej klientki. W pracy wykorzystuje naturalne pasma włosów, ważny jest dla niej idealny dobór koloru i detali. Ofertę salonu uzupełniają koloryzacja, zabiegi regenerujące oraz strzyżenie. Teraz idzie o krok dalej, tworząc autorskie akademie szkoleniowe, w których uczy techniki oraz świadomego budowania marki i pracy z klientką.

Pani Ewelino, czym jest przedłużanie włosów i jak wygląda ten zabieg?

Najpierw przeprowadzam wywiad, oceniam stan włosów, dobieram metodę i dopiero później planujemy dalsze działania. Czasem na wymarzony efekt trzeba poczekać kilka miesięcy. Jeśli klientka trafia do mnie po nieudanej koloryzacji i ma zniszczone włosy, nie mogę od razu zrobić wszystkiego, czego oczekuje. Najpierw trzeba włosy zregenerować, nawilżyć, wyrównać kolor. To wymaga czasu, cierpliwości i zaufania.

A jak od strony technicznej wygląda samo przedłużanie?

Technik jest wiele, dlatego nie pracuję jedną metodą dla wszystkich. Każdy ma inne włosy: strukturę, porowatość czy gęstość. Głównie pracuję metodą keratynową, ale w nowoczesnej wersji. To nie są już te ciężkie, widoczne łączenia z początku lat 2000. Pracuję metodą ukrytą – kapsułka znajduje się wewnątrz pasma włosów i jest praktycznie niewidoczna. Wiele kobiet obawia się temperatury używanej przy zgrzewarce. Dotykam miejsca łączenia dosłownie na sekundę, tylko po to, aby keratyna stała się plastyczna. Pracuję na profesjonalnym sprzęcie z powłoką tytanową, więc nie się nie przypala ani nie topi. Sama kapsułka ma kształt ziarenka ryżu i jest niewyczuwalna w dotyku. Dzięki temu efekt jest naturalny i komfortowy. Odnowy wykonuje się średnio co trzy miesiące, choć oczywiście wszystko zależy od tempa wzrostu włosów.

Chciałabym teraz porozmawiać o Pani szkoleniach. Dla kogo są przeznaczone?

Oprócz standardowych, szkoleń weekendowych stworzyłam również akademie długoterminowe. Te krótkie kursy są dobre dla osób, które chcą się doszkolić albo sprawdzić, czy odnajdą się w tym zawodzie. Natomiast akademie trzymiesięczne to poziom basic. Kursantka wybiera trzy techniki spośród podstawowych metod. Każdemu modułowi poświęcam osobny miesiąc. Z kolei akademie półroczne obejmują zarówno podstawy, jak i techniki zaawansowane. Dochodzą do tego elementy koloryzacji, pielęgnacji oraz zabiegi fryzjerskie.

Dlaczego ta część Pani pracy jest tak ważna?

Jestem fryzjerem i posiadam uprawnienia szkoleniowe z zakresu fryzjerstwa, dlatego chcę połączyć oba światy. Rynek jest dziś podzielony – albo ktoś zajmuje się przedłużaniem włosów, albo fryzjerstwem. Rzadko te usługi są wykonywane kompleksowo podczas jednej wizyty.

A klientki właśnie tego oczekują.

Dokładnie. Często słyszę od klientek, że muszą jednego dnia



zdejmować włosy, później iść do fryzjera na kolor, a następnie wracać do stylistki na ponowne przedłużanie. Wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy, że stylistki przedłużania włosów często nie są fryzjerkami.

W Pani akademii ważny jest też aspekt biznesowy i marketingowy.

Oprócz zajęć stacjonarnych prowadzę również spotkania online. Przez Internet pracujemy nad marketingiem, budowaniem marki. Każda kursantka otrzymuje starter pack – profesjonalną zgrzewarkę, klipsy, separatory, grzebienie i wszystkie podstawowe akcesoria potrzebne do pracy. Pracujemy również nad tym, jak pozyskiwać klientki i odnaleźć własną niszę. Rozmawiamy też o typach urody, strukturze czy gatunkach włosów. Pomagam również stworzyć profil na Instagramie i Facebooku, opracować biogram, znaleźć nazwę marki. Po każdym zoomie kursantki dostają zadania do wykonania. Na zakończenie akademii odbywa się egzamin. Co ważne – nie kończę relacji po szkoleniu. Do tej pory mam kontakt z dziewczynami, które szkoliły się u mnie cztery lata temu.

Gdzie można znaleźć informacje i zapisać się na szkolenie?

Opcji zapisu jest kilka – telefonicznie, mailowo, przez formularz lub media społecznościowe.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Ewelina Zinczuk Hair

ul. 5 Lipca 16/U1 | 70-376 Szczecin

Instagram: @przedluzanie_wlosow_szczecin_ | Facebook: Ewelina Zink Hair

Tel. 669-076800 & 666-177-590 | E-mail: biuro.przedluzaniewlosow@gmail.com

www.przedluzaniewlosowoszczecin.pl

Walizka, frezarka i marzenie

Niektóre historie biznesowe zaczynają się od starannie przygotowanego biznesplanu. Moja zaczęła się od konieczności i od odwagi, żeby mimo wszystko ruszyć naprzód.

Jeszcze kilka lat temu mieszkałam w Ukrainie i pracowałam jako nauczycielka informatyki. Manicure wykonywałam dodatkowo, bardziej z pasji niż z myślą o własnej firmie. Wojna sprawiła jednak, że musiałam zostawić dotychczasowe życie i zacząć wszystko od nowa. Do Polski przyjechałam z jedną walizką i frezarką. Nie miałam doświadczenia w prowadzeniu biznesu, nie znałam rynku ani języka. Wiedziałam jednak jedno: chcę zawalczyć o swoje marzenia i zbudować nową wersję samej siebie.

Zaczęłam od podnajmu pojedynczego stanowiska. Dalece odbiegało ono od moich oczekiwań, ale nauczyłam się wtedy najważniejszej rzeczy: nie trzeba mieć idealnych warunków, aby wykonać pierwszy krok.

Budowa marki krok po kroku

Już wtedy wiedziałam, że sukces w tej mocno konkurencyjnej branży jest możliwy tylko dzięki pełnemu zaangażowaniu oraz inwestowaniu w rozwój, zarówno salonu, jak i samej siebie. Z czasem pojawiły się pierwsze stałe klientki i mnóstwo pozytywnych opinii, następnie pierwsza zatrudniona osoba, a później większy lokal. Każdy zarobiony grosz reinwestowałam w rozwój. Krok po kroku, przez niemal 3 lata.

Kolejnym etapem było stworzenie i zaadaptowanie przestrzeni, która odpowiadałaby standardom, o jakich marzyłam od początku. Dziś DL Beauty PRO to nowoczesny salon w centrum Szczecina, oferujący manicure i pedicure, stylizację rzęs i brwi, makijaż permanentny oraz depilację laserową.

„Sukces w tej branży możliwy jest tylko dzięki pełnemu zaangażowaniu i nieustannej inwestycji w rozwój, zarówno miejsca, jak i siebie samej.”

Doświadczenie, które sprawia, że chce się wracać

Od początku moją wizją było stworzenie miejsca, do którego sama chciałam wracać jako klientka. Przestrzeni, która łączy najwyższą jakość usług z atmosferą, która naprawdę robi różnicę. Bardzo dużą wagę przykładamy do wysokiego standardu obsługi: od pierwszego kontaktu, przez opiekę podczas zabiegu, aż po profesjonalne doradztwo między wizytami.

Zdecydowanie nie jesteśmy salonem nastawionym na wolumen. Najważniejsze są dla nas opinie klientów oraz osoby, które regularnie do nas wracają. Obecnie ponad 95% naszej bazy stanowią stałe klientki. Jako jeden z nielicznych salonów w regionie możemy cieszyć się nienaganną oceną 5 gwiazdek zarówno w Google, jak i na Booksy.



Olena, właścicielka salonu DL Beauty PRO

Najbardziej dumna jestem z mojego zespołu, który każdego dnia współtworzy naturalne piękno oraz prestiż tego miejsca. Jestem też wdzięczna każdej klientce za zaufanie i opinie, które są dla nas niezwykle cenne oraz budujące. To właśnie dzięki nim możemy stale się rozwijać.

Prowadzenie biznesu nauczyło mnie, że największe ograniczenia często istnieją wyłącznie w naszej głowie. Czekanie na odpowiedni moment, odkładanie decyzji w obawie przed konsekwencjami. Dziś wiem, że rozwój zaczyna się tam, gdzie kończy się strefa komfortu, a odwaga to nie brak strachu, lecz działanie pomimo niego.

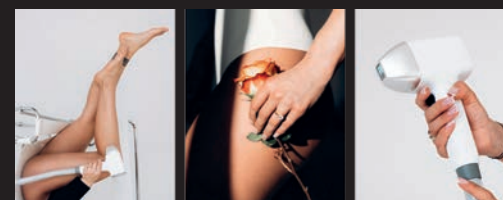
Gdybym miała przekazać jedną radę osobom rozpoczynającym własną drogę zawodową, powiedziałabym:

„Nie musisz znać całej drogi. Wystarczy, że zrobisz pierwszy krok. To właśnie od niego zaczęła się moja historia.”

DL Beauty PRO
ul. Panieńska 17 | 70-535 Szczecin
www.dlbeauty.pro
@ / dl_beauty_pro_szczecin
Tel. 574 645 704



DL BEAUTY
PRO
MAKE YOUR
BEAUTY PRO



NASZE USŁUGI

- ✓ Manicure & Pedicure
- ✓ Stylizacja Rzęs i Brwi
- ✓ Makijaż Permanentny
- ✓ Depilacja Laserowa **POPULARNE**

DL BEAUTY PRO

“TWOJE PIĘKNO,
NASZA OBSESJA
NA PUNKCIE DETALI.”

WWW.DLBEAUTY.PRO

ODWIEDŹ NAS

📍 Panieńska 17/2, 70-535 Szczecin



Wskazówki
dojazdu

Ul. Panieńska



Możesz spać 8 godzin i nadal być niewyspany Oto dlaczego!

Sen jest jednym z najtańszych, najbardziej dostępnych i najczęściej lekceważonych „narzędzi” zdrowia. Gdyby dało się zamknąć jego działanie w kapsulce, prawdopodobnie byłby najlepiej sprzedającym się suplementem świata, a mimo to wielu ludzi traktuje go jak przeszkodę między ostatnim mailem, odcinkiem serialu i... poranną kawą.



Problem polega na tym, że wokół snu narosło mnóstwo mitów. Część brzmi niewinnie, część nawet logicznie. Tyle że biologia nie działa na logikę z kanapy. Działa na rytm dobowy, melatoninę, kortyzol, GABA, insulinę i układ nerwowy, który wieczorem albo dostaje sygnał „możesz odpocząć”, albo „jeszcze walczymy”.

Mit 1: Alkohol przed snem pomaga zasnąć i pogłębia sen

To jeden z najbardziej podstępnych mitów, bo zawiera ziarno prawdy. Alkohol faktycznie może ułatwiać zasypianie. Zwiększa hamujące działanie GABA w mózgu, więc człowiek robi się senny, rozluźniony i ma wrażenie, że „ładnie go odciął”.

Tylko że zasnąć to nie to samo, co się zregenerować.

Alkohol zaburza architekturę snu. W przeglądzie „Alcohol and sleep I: effects on normal sleep” opisano, że alkohol może skracać czas zasypiania, ale pogarsza drugą połowę nocy, zwiększa fragmentację snu i zaburza fazę REM. W praktyce oznacza to, że możesz spać 7 godzin, a obudzić się tak, jakby ktoś w nocy kilka razy wyjął Ci baterię i włożył ją z powrotem, ale krzywo. Dlatego kieliszek wina „na sen” często działa jak pożyczka chwilówka. Na początku daje ulgę, ale rano przychodzi koszt: cięższa głowa, gorsza koncentracja, płytsza regeneracja i większa podatność na słodkości.

Mit 2: Nieważne, o której śpisz, ważne, żeby było 8 godzin

To mit bardzo popularny wśród ludzi, którzy lubią negocjować z biologią. „Położę się o 1:00, wstanę o 9:00 i będzie git”. No właśnie nie zawsze.

Oczywiście, długość snu ma ogromne znaczenie. Ale chronobiologia pokazuje, że równie ważne jest to, kiedy śpisz. Organizm działa według rytmu dobowego, a wiele procesów regeneracyjnych ma swoje biologiczne „okna”. Najgłębszy sen wolnofalowy, szczególnie w pierwszej części nocy, jest mocno powiązany z regeneracją układu nerwowego, konsolidacją pamięci i wydzielaniem hormonu wzrostu.

Sen od 22:00 do 6:00 często będzie jakościowo korzystniejszy niż sen od 0:00 do 8:00, nawet jeśli liczba godzin na papierze wygląda podobnie. Dlaczego? Bo wcześniej łatwiej trafiamy w naturalny rytm spadku temperatury ciała, wzrostu melatoniny i obniżenia pobudzenia. Późne zasypianie (szczególnie scrollując telefon) oznacza, że ciało leży w łóżku, ale układ nerwowy jeszcze pracuje na pełnych obrotach.

Mit 3: Nie mam bezsenności, więc suplementy na sen nie są mi potrzebne

To bardzo częsty błąd myślenia. Wiele osób kojarzy wsparcie snu wyłącznie z bezsennością. A przecież można zasypiać, przesypaność noc i nadal budzić się bez pełnej regeneracji. Można nie mieć klinicznej bezsenności, ale mieć sen za płytki, zbyt krótki, zbyt późny albo przerywany stresem.

W Polsce duża część dorosłych narzeka na jakość snu i trudno się temu dziwić. Żyjemy w świecie zasypiania przy ekranie, przewlekłego stresu i pracy, która często kończy się dopiero w łóżku. Dlatego rozsądna suplementacja nie musi oznaczać „leczenia bezsenności”. Może wspierać jakość regeneracji, szczególnie gdy równolegle porządkujemy rytm dnia, światło, kofeinę i wieczorne wyciszenie.

I tu ważna rzecz: nie jestem fanem ogromnych dawek melatoniny (sprzedawanych w aptece po 5 mg) traktowanych jak młotek na sen. Melatonina ma sens, ale raczej jako wsparcie rytmu dobowego niż sposób na „odcięcie” organizmu. W praktyce dużo lepiej sprawdzają się formuły wieloskładnikowe wspierające wyciszenie układu nerwowego i adaptację do stresu. Właśnie dlatego powstał mój autorski suplement Sleep Power: <https://hemanpower.com/sklep/sleep-power>

To formuła oparta m.in. o ETAS, męczyńnicę cielistą, wiśnię Montmorency, L-teaninę, cynk, witaminę B6 (P-5-P) oraz niską dawkę melatoniny. Od 2022 roku to mój absolutny bestseller i produkt, po który wróciły dziesiątki tysięcy osób. Formuła jest na tyle mocna, że często sugeruję zacząć od 1 kapsułki zamiast 2.

Ale suplementacja ma sens tylko wtedy, gdy nie sabotujesz jej podstawami. Jeśli bierzesz kapsułkę, a potem do północy scrollujesz telefon, popijasz wino i odpisujesz na maile, to nie jest problem suplementu. To jest problem systemu, w którym próbujesz wygrać biologię na punkty.

Mit 4: Nie możesz spać? Zmęcz się treningiem późno wieczorem

Aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych naturalnych regulatorów snu, ale pora i intensywność mają znaczenie. Ciężki trening późnym wieczorem może u części osób działać odwrotnie do zamierzonego: podnieść temperaturę ciała, zwiększyć aktywację układu współzucznego i nasilić wydzielanie kortyzolu, a kortyzol i melatonina nie są najlepszymi kolegami. Gdy pierwszy jest wieczorem za wysoko, drugiej znacznie trudniej jest wykonać swoją robotę.

To nie znaczy, że wieczorne treningi trzeba opuścić. Są osoby, które dobrze go tolerują, ale jeśli po



intensywnym wysiłku o 21:00 leżysz potem w łóżku z tętnem jak po rozmowie z urzędem skarbowym, to organizm właśnie daje Ci informację zwrotną.

Jeśli musisz trenować wieczorem, zadbaj o zejście z obrotów. Po treningu zjedz normalny posiłek zawierający białko i węglowodany. To wspiera regenerację, ułatwia uzupełnienie glikogenu i może pomóc obniżyć powysiłkowe pobudzenie. Niech to będzie np. ryż z chudym mięsem i warzywami, skyr z owocami i płatkami owsianymi albo ziemniaki z rybą. Po treningu nie zostawiaj ciała w trybie „walka”, jeśli odczekasz od niego „śpij”.

Mit 5: „Telewizor pomaga mi zasnąć”

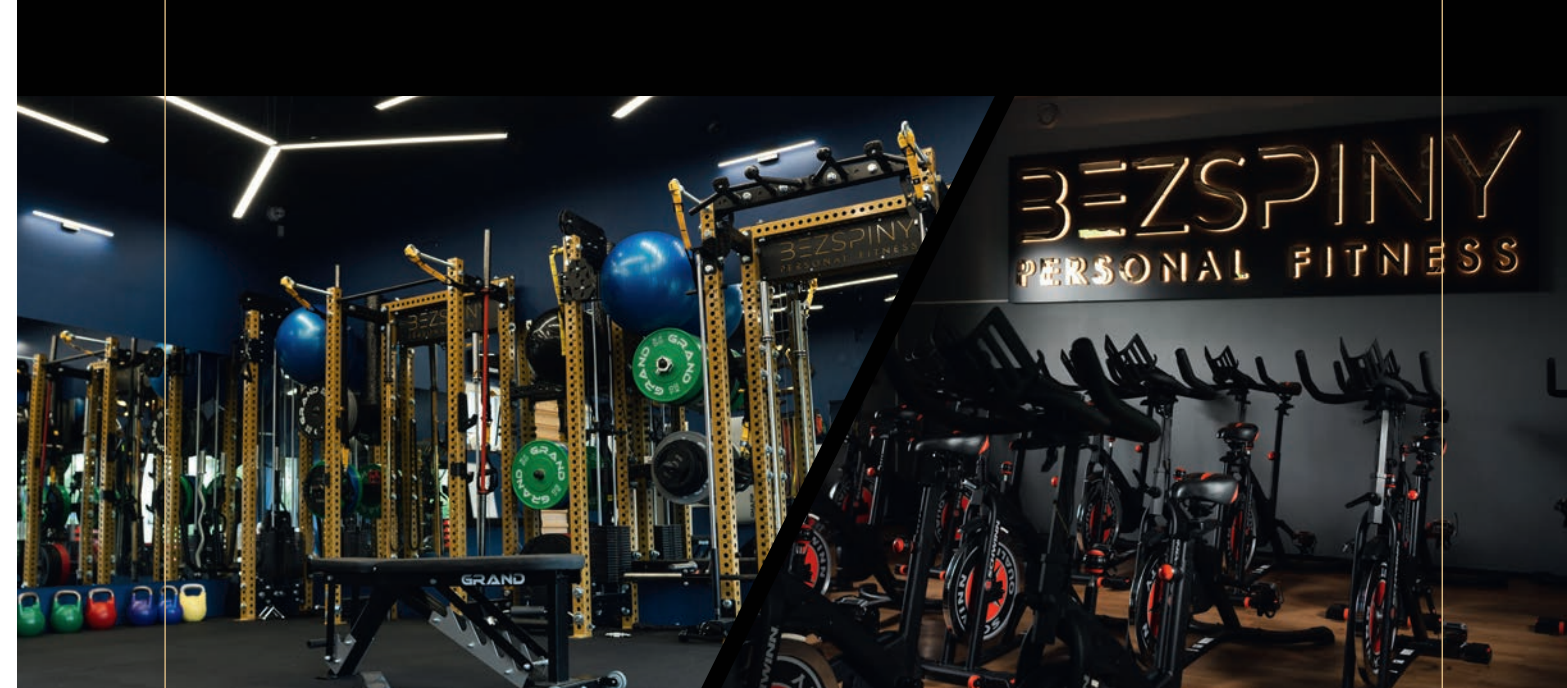
Rozumiem ten argument. Serial, lekki film, YouTube w tle... wiele osób mówi, że to ich „odcina”. I rzeczywiście, treść może chwilowo obniżyć napięcie psychiczne. Problem w tym, że urządzenie, które ma Cię wyciszyć, jednocześnie bombarduje mózg światłem, dźwiękiem i bodźcami. Ekspozycja na sztuczne światło wieczorem, szczególnie z ekranów telefonu, table-

tu czy TV, może hamować wydzielanie melatoniny i przesuwać rytm dobowy.

Czyli możesz zasnąć, ale sen bywa płytszy, bardziej poszatkowany i mniej regenerujący. Jeśli serial jest Twoim sposobem na odstresowanie, nie musisz od razu wyrzucać telewizora przez okno. Po prostu obejrzyj odcinek o 19:00, a nie o 22:30. Ostatnią godzinę przed snem zostaw na coś mniej pobudzającego np. książkę, ciepły prysznic, rozmowę albo... seks. Wiem, ta ostatnia to akurat jedna z niewielu „aktywności wieczornych”, po której mało kto żałuje, że odłożył telefon.

Zapamiętaj sobie jedną rzecz – sen nie zabiera Ci życia, tylko decyduje o tym, w jakiej jakości to życie przeżywasz. Oczywiście, przez pewien czas można funkcjonować na deficycie (tak samo, jak można przez dłuższą chwilę ignorować kontrolki na desce rozdzielczej samochodu). Problem w tym, że organizm bardzo długo potrafi milczeć, zanim wystawi rachunek, a kiedy już to zrobi, najczęściej okazuje się, że oszczędzaliśmy nie czas, tylko własne zdrowie.

Autor: Jakub Maurycz / fot. Jakub Chęćka ●



czas na TRENING

BEZSPINY
PERSONAL FITNESS



- ▲ Kameralne grupy
- ▲ Świetna atmosfera
- ▲ Spinning i treningi personalne
- ▲ Wsparcie trenera i całej społeczności
- ▲ Miejsce stworzone z pasji

NIE MUSISZ BYĆ FIT, ŻEBY ZACZAĆ.

**Wystarczy,
że przyjdiesz.**

BEZSPINY PERSONAL FITNESS

Słoneczna 2C, 72-003 Wołczkowo



“Nie gram uśmiechu.
Po prostu się *uśmiecham*.”

polecam *Aesthetic Dent*
- *Olga Adamska*



AESTHETIC DENT

Piękny uśmiech
zaczyna się tutaj.

+48 91 817 27 22
wypianskiego@aestheticdent.pl
ul. Wyspiańskiego 7, Szczecin