
LUSTRO

— magazyn świadomej kobiety —



AGNIESZKA KOŚNIK-ZAJĄC
CICHA INSPIRACJA

Elegance is an attitude

Simon Baker
Simon Baker



N. NAGEL



Gdynia, CH Klif parter

LONGINES



HydroConquest

6



14



26



52



64



SPIS TREŚCI

- 06** Jak po roku radzimy sobie z pandemią?
- 14** Agnieszka Kośnik-Zajęc. Cicha inspiracja.
- 22** Pułapki umysłu.
- 26** Nowi, lepsi, piękniejsi.
- 32** Hortiterapia. Ogród, który leczy.
- 36** Polskie zioła zbieramy w maju.
- 38** Edytorial. Moc natury.
- 40** Joga w trójmiejskiej. Wspólnota ducha i ciała.
- 44** Kosmetyki naturalne. Dlaczego warto zacząć je stosować?
- 48** Moda postpandemiczna.
- 52** Niech żyje życie! Look by Luks.
- 58** Mój dzień z mazdą MX-30.
- 64** Jakość, świadomość i piękno w dobie pandemii!
- 66** Gang jednoroźców. Obudź kreatywność!
- 70** Ekologicznie i w duecie.

temat wydania

#PSYCHE
**JAK PO ROKU RADZIMY
SOBIE Z PANDEMIĄ?**



SMUTNE STATYSTYKI

Niemal 80% badanych, po blisko roku trwania pandemii, nadal doświadcza ataków paniki, które trudno im opanować, a 7 na 10 ankietowanych odczuwa więcej stresu, niż przed pandemią. Niemal połowa badanych ma problemy z jakością snu. Co więcej, prawie 40% uczestników badania przyznaje, że czuje się psychicznie gorzej, niż wtedy, gdy pandemia dopiero się zaczęła.

Niepokojące są również wyniki dotyczące stosowania środków uspokajających i sięgania po alkohol. Zarówno na początku pandemii, jak i obecnie, bardzo wysokie są odsetki badanych, którzy deklarowali, że posiłkują się nimi, żeby poradzić sobie z lękiem oraz niepokojem. Pod koniec roku 2020 po tego typu metody sięgało minimum 7 na 10 ankietowanych (na początku pandemii 87,4%, obecnie 74%). Jednym z niewielu pozytywnych aspektów jest to, że po roku trwania pandemii nieco wzrósł odsetek osób, które zaczęły stosować techniki oddechowe oraz relaksacyjne pozwalające na redukcję napięcia i stresu (wzrost z 23,7% do 29,9%).

Obraz Polaka w pandemii daleki jest od ideału. Mniej dbamy o siebie i czujemy się zmęczeni. W naszym życiu jest więcej irytacji, złości, gniewu, niż spokoju, optymizmu i nadziei. Dominującymi stanami, które nam towarzyszą są lęk oraz stres. Takie wyniki dają do myślenia.

*Raport został zrealizowany na zlecenie Human Power. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody CAWI w dwóch edycjach, tj. na początku pandemii (w II kwartale 2020 roku) i na koniec 2020 r. (IV kw.) łącznie w badaniu wzięło udział 1389 osób.

SUMA WSZYSTKICH STRACHÓW

Niepewność, kumulujący się stres i obawa przed przyszłością tworzą psychiczną pułapkę, z której wyjście wymaga czasu i pracy nad sobą. Lubimy mieć wpływ na otoczenie, kontrolując sytuację czujemy się spokojniejsi – dziś te podstawowe narzędzia wytrąciła nam z rąk pandemia dając w zamian izolację, strach i alternatywną rzeczywistość, na którą nie wyrażamy zgody. O świecie poukładanym na nowo, sumie wszystkich strachów i kontroli tego, co paraliżuje podcinając skrzydła opowiada Zuzanna Myszka psycholog, terapeuta EEG Biofeedback i HRV Biofeedback

Tekst: Dagmara Rybicka

Patrząc na niechlubne statystyki, zdaje się, że pandemia odcisnęła na nas ogromne piętno... Jej wpływ jest ogromny. Potwierdzają to zarówno badania, ale również sama obserwacja pacjentów. Pandemia dotknęła naszej psychiki oraz kondycji ogólnej w tym zdrowia, co powoduje, że mierzymy się z problemami natury psychologicznej, jak i dolegliwościami typowo medycznymi np. kardiologicznymi i neurologicznymi związanymi z przebytą infekcją. One również mają wpływ na naszą psychikę.

Utknęliśmy w nowej rzeczywistości pełnej obostrzeń i trudnych do zaakceptowania zasad. W pewnym momencie głowa mówi dość. Bunt wynika z predyspozycji?

Cechy osobowości mają ogromne znaczenie. Przykładowo introwertycy czują się lepiej mogąc minimalizować kontakty społeczne. Z drugiej strony są przyczyny medyczne – okazuje się, że osoby, które przeżyły infekcję Covid-19 zaczynają doświadczać lęków i problemów psychicznych. Wiele trudności, które zaobserwowałam współpracując z kardiologami i neurologami dotyczyła właśnie zaburzeń w funkcjonowaniu po infekcji.

Co dotyka nas najczęściej?

Problemy z pamięcią, zaburzenia koncentracji, niemożność skupienia się na jednej czynności.

Statystyki wskazują, że spory odsetek Polaków mierzy się z atakami paniki. Też przez infekcję?

Między innymi. Pacjenci z problemami kardiologicznymi odczuwając szybsze bicie serca mogą doświadczać nasilonego lęku. To działa tak, że sygnał, który wysyła ciało odbiera psychika interpretując go jako zagrożenie. My zauważamy narastające poczucie lęku i denerwujemy się jeszcze bardziej przez co wpadamy w błędne koło.

Kiedyś minie, czy samo nie przejdzie?

Objawy somatyczne mogą mieć swoje przyczyny w złych nawykach, nawet w cechach osobowości.

Nawet jest coś takiego jak osobowość kardiologiczna. Jednak zawsze w pierwszej kolejności musimy wykluczyć za pomocą badań przyczyny czysto medyczne. Jeśli nagle wystąpiły problemy z koncentracją i snem również konieczna jest diagnostyka.

Nie chorowaliśmy, a mamy objawy, o których wspominał. Co wtedy?

Nie bagatelizujemy zmian. Niepewność, kumulujący się stres i lęk przed przyszłością tworzą pewnego rodzaju pułapkę. Jesteśmy tak skonstruowani, że lubimy mieć wpływ na otoczenie, czyli im bardziej potrafimy kontrolować sytuację czujemy się spokojniejsi. Sprawdzone dotychczas narzędzia zarządzania takimi sytuacjami wytrąciła nam pandemia – czujemy się pogubieni, nie akceptujemy obostrzeń i izolacji. W ułamku sekundy cały poukładany świat legł w gruzach, więc nic dziwnego, że poczucie straty wywołuje silne reakcje.

Negowanie obecności wirusa można traktować jako linię obrony naszej psychiki?

Wypieranie faktów jest jedną ze strategii przetrwania. Pozwala stworzyć swoistą bańkę, w której tworzymy bezpieczną dla siebie rzeczywistość. Na poziomie argumentacji logika wskazuje jedno, natomiast paraliżujący strach pcha nas w przeciwną stronę. Skrupulatnie korzystają z tego dla własnych interesów niektóre grupy – powodując eskalację napięcia sterują naszym działaniem w myśl swoich oczekiwań.

Pierwszy lockdown zaowocował miłością do ruchu. Dziś aktywność zamieniliśmy na używki. Znowu ze strachu?

Spójrzmy z nieco szerszej perspektywy. Jeśli osoby, które nigdy nie wykazywały chęci do aktywności nagle rzucają się w wir sportu szybko zderzają się z własnym brakiem wiedzy, który je zniechęca lub rozczarowuje. Rozpoczęcie treningów wymaga podstawowej znajomości organizmu, więc może być również tak, że nie wystarczyło nam zapału, który mieliśmy na początku.



Nowe rzeczy są zawsze ekscytujące, komplikacje pojawiają się, gdy trzeba utrzymać rutynę.

Porażkę w fitnessie zastępujemy winem?

Raczej utudą. Alkohol w początkowej fazie przyniesie poczucie rozluźnienia. Pozornie czujemy się lepiej i zaśniemy szybciej – rykoszet wróci do nas w postaci zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu w tym w architekturze snu. Dynamika czasów spowodowała, że szukamy szybkich rozwiązań i takim antidotum na całe zło są wspomagacze, które mamy w zasięgu ręki. Wracamy do punktu wyjścia – należy zniwelować lęki i stres, które są przyczyną masowych problemów ze snem.

Tyle, że droga do uzależnienia jest krótka. Gdy pandemia się skończy odstawimy kieliszek i leki bez pomocy psychologa?

Wszystko zależy od poziomu i przyczyny. Pijemy napięcie spada, palimy marihuanę pandemiczny świat nie wydaje się przerażający, bierzemy leki nasenne i noce przestają być koszmarem. Szukamy pomysłu, jak mierzyć się z rzeczywistością, w której dyskomfortem jest codzienność.

Na kozetce u psychologa znajdziemy ratunek?

Moja praca jest w dużej mierze oparta o kontakt ze środowiskiem medycznym. Gdy pacjent trafia do lekarza i prócz zasadniczej dolegliwości, z którą się zgłosił komunikuje narastający stres, przeciążenie pracą, nadmiar obowiązków i klasyczne za dużo na głowie z którym sobie nie radzi jest odsyłany do psychologa, psychoterapeuty i psychiatry, bo nie ma magicznej tabletki niwelującej lęk i obawy o jutro. Ale znajdziemy tu również dobre strony. Przed pandemią zainteresowanie programami prozdrowotnymi było niższe, szczególnie w biznesie, pracodawcy nie widzieli podstaw, dlaczego przywiązywać uwagę do well-beingu.

Dobry psycholog na wagę złota?

Psychiatrzy, psycholodzy, psychoterapeuci pracujący z zaburzeniami zawsze byli cenni, ale nie cenieni. To praca obciążająca dla obu stron, która wymaga dużej indywidualizacji działań. Tym złotem określiłabym programy, które przyczyniają się do poprawy zdrowia.

Jak radzisz sobie z odpornością? Historie pacjentów powodują, że wyobraźnia zaczyna pracować? Szukasz podobieństw?

Wszystkie programy, które prowadzę przetestowałam na sobie. Wiem i widzę, jak to działa, potrafię dopasować wiedzę i metodykę do zróżnicowanych problemów moich pacjentów. Doświadczenie zawodowe pomaga w wypracowaniu umiejętności i technik umożliwiających oddzielenie i dystans. Dla mnie ważne jest, aby o tym pamiętać.

Kto najbardziej oberwał w pandemii?

Patrząc na problem w kontekście profili psychologicznych wskazałabym na osoby wrażliwe skupione na sobie, szybko i wyraźnie odczuwające sygnały napływające z ciała, mające tendencje do wchłaniania emocji innych. Gdybym miała wskazać na grupę będą to osoby bardzo aktywne zarówno fizycznie jak i mentalnie. Podobnie nauczyciele i dzieci w okresie dorastania, u których duża zmienność i brak pewnego jutra powoduje narastający stres. Przykładem jest pacjentka maturzystka, która chwilę przed egzaminem przeszła infekcję covid-19, do mnie zgłosiła się z problemami z koncentracją. Była pełna obaw, jak bardzo wpłynie to na wynik egzaminu.

Dlaczego nauczyciele?

Zmierzyli się z nowym. Rzuceni w nauczanie zdalne bez wypracowanych technik i odpowiedniej metodyki zostali postawieni przed faktem znacznie większej odpowiedzial-





ZUZANNA MYSZKA

Zuzanna Myszka psycholog, terapeuta EEG Biofeedback i HRV Biofeedback z praktyką w poradniach specjalistycznych i na oddziałach szpitalnych. Prowadzi terapię neuropsychologiczną i psychologiczną przy użyciu aparatury do badania fal mózgowych i regulacji pracy serca skuteczną w przypadkach omdleń, nadciśnienia i powikłań po przebyciu Covid-19. Jest współzałożycielką Waves of Harmony.

ności zawodowej, a co za tym idzie stresu. Świadomość różnicy w jakości nauczania, oczekiwania rodziców i uczniów to trudny do udźwignięcia багаż.

Wspomniałaś o metodach, które stosujesz. Jak wygląda pandemiczna terapia?

Jestem psychologiem z doświadczeniem klinicznym na oddziale szpitalnym poudarowym, gdzie m.in. uczyłam się diagnozy neuropsychologicznej związanej z trudnościami funkcjonowania mózgu. Naturalne dla mnie jest połączenie psychiki i organizmu, które wspieram pracą w oparciu o biofeedback.

Czym jest biofeedback?

Aparaturą do pomiaru różnorodnych parametrów fizjologicznych np. fal mózgowych, czy rytmu serca. W biofeedbacku za pomocą fal mózgowych trenujemy stany umysłu, o które chcemy zadbać. Dzięki wykorzystaniu tej technologii jesteśmy w stanie polepszać koncentrację lub przekonać się, co się wydarzy, gdy jesteśmy wyciszeni – o czym myśleć, by uspokoić się.

Praca tą metodą pomaga pacjentom z atakami paniki?

Dokładnie. Informacje zwrotne, jakie otrzymuję od pacjentów jasno wskazują, że tak to działa. Jeden z pacjentów określił biofeedback jako metodę umożliwiającą wypracowanie kół ratunkowych w momencie, kiedy doświadczamy bardzo dużego stresu. Ataki paniki z dolegliwościami w obrębie klatki piersiowej, które kończyły się na SORZ-e zostały skutecznie zatrzymane, dzięki umiejętnościom powodującym uspokojenie się. Przy prostych interwencjach jesteśmy w stanie nauczyć się działania obserwując stan rzeczy na przemawiających do nas wykresach na komputerze. Oczywiście, jeżeli objawy są silne i techniki nie pomagają oznacza to, że hospitalizacja jest koniecznością.

Poskromienie paraliżującego lęku, ciągłego stresu i bezsenności też jest możliwe?

Tak, w przypadku pacjentów, u których pocovidowo nasiliły się problemy ze snem potrzebujemy około 5 sesji podczas których skupiamy się na genezie zaistniałych trudności.

Wszystkich dotyka jedna przyczyna?

Czynników wpływających na taki stan jest wiele. Przed rozpoczęciem terapii kieruję pacjenta na konsultacje neurologiczne, po to by wykluczyć ewentualne zaburzenia. Jeśli nic nie dzieje się od strony medycznej najprawdopodobniej mamy do czynienia z problemami z samym rytuałem snu. Wtedy trening biofeedback polega na tym, aby obserwując fale mózgowie wskazać, jak się uspokajać. Sesje są uzupełnione technikami oddechowymi, dzięki którym ciało i umysł uzyskują odprężenie.

Ile czasu potrzeba, aby psycholog pozbił nas po pandemii?

Ostatni rok obfitował w wiele zmian. Trochę, jak z wehikułem czasu – niestety nie da się wrócić do stanu sprzed. Jesteśmy inni, nasz organizm nie jest taki, jak był. Natomiast niezależnie od nowego otoczenia warto dbać, aby poznać siebie lepiej, przekonać się co na nas działa, co powoduje dobre samopoczucie, a z drugiej strony co pogłębia sprawiając, że życie się pogarsza. Raz jeszcze chcę podkreślić, że mamy umysł i ciało, więc zamknięcie siłowni, brak aktywności odbija się na psychice. Dbajmy o siebie przywiązując uwagę do

tego, co się z nami dzieje, przyglądając się temu, co uspokaja, denerwuje.

Chcemy czy jesteśmy zmuszeni zaufać psychologom i psychiatrom?

Zdecydowanie pandemia zburzyła potężny stereotyp związany z gabinetami. To, co wcześniej było powodem do wstydu, dziś staje się normą, w której psycholog i psychiatra niosą pomoc. Zmiana życia zmusiła nas do otwarcia się na rolę, jaką wnosi w nasze funkcjonowanie profesjonalna pomoc.

Czyli pandemiczny kryzys zostanie z nami na lata?

Pandemia jest zmianą, którą warto odpowiednio nazwać, aby obłaskawić. Nazywanie pandemii kryzysem z góry narzuca optykę. Jeśli uznamy, że wydarzyło się coś, co spowodowało, że zaczęliśmy dbać o zdrowie, doceniać je, tworzyć programy well-beingowe przy jednoczesnym zmniejszeniu konsumpcjonizmu i poprawie środowiska naturalnego to dostrzeżemy, że nie był to tylko najgorszy, całkowicie stracony czas. Sama zmiana jest neutralna więc w dużej mierze zależy od naszej interpretacji i działań.

Natychmiastowa, bezpłatna pomoc i wsparcie psychologiczne

GDYNIA

58 743 21 64

numer całodobowy

SOPOT

58 550 14 14

codziennie
w godzinach
7:30–20:00

GDAŃSK

58 511 01 21

numer całodobowy

AGNIESZKA KOŚNIK-ZAJĄC

CICHA INSPIRACJA

Lokalni bohaterowie – czasami przybierają postać pielęgniarce, sportowca, strażaka, a innym razem to zlepek najróżniejszych cech i wielu działań zamkniętych w jednej osobie. Taka jest właśnie Agnieszka Kośnik-Zajęc, kobieta-rakieta, która od lat, na wielu płaszczyznach stanowi silną motywację dla innych kobiet i przede wszystkim daje siłę do tego, by odważnie podjąć za głosem serca.

Tekst: Klaudia Krause – Bacia

Na co dzień jesteś ekspertem nowoczesnej kosmetologii i prowadzisz Kosmetologię Babiana, jednak wiele kobiet twierdzi, że oprócz tego idealnie spełniasz się w roli psychologa i doradcy. To chyba dość niespotykana forma prowadzenia biznesu? Lubię słuchać, obserwować, wiedzieć. Nie boję się eksperymentować, łamać schematów, mieć odmienny punkt widzenia. Wciąż mam nowe pomysły. I regularnie sprawdzam, czy są dobre. Jestem wizjonerką. Działam! Zdołałam doświadczenie, którym chętnie się dzielę. Bez obaw wymieniam się spostrzeżeniami z innymi. Na pewnym etapie biznesu nie ma już rywalizacji, czy wyścigu. Kiedy po tylu latach na rynku docierasz na metę z ekspertami, zamiast konkurencji spotykasz się z szacunkiem do umiejętności i pozycji. Myślę, że rola mentora pojawia się naturalnie u dojrzałych marek.

Dzielisz się wiedzą, siłą, zrzeszasz kobiety i prowadzisz fundację! Skąd bierzesz tyle siły i energii?

To nie kwestia siły i energii, bo padam ze zmęczenia jak każdy. Napędza mnie kreatywność. Projekty same się tworzą w mojej wyobraźni. Wystarczy tylko wprowadzić je w życie. Zapominam wtedy o słabościach. Lubię taką różnorodność wydarzeń.

Skoro mowa o różnorodności... W ramach działań Fundacji Wspierania Rozwoju Medycyny Anizja promujesz wczesne wykrywanie chorób. Szczególne miejsce ma tu temat mastektomii i rekonstrukcji piersi. Dlaczego właśnie to? Przecież chorób jest mnóstwo...

Kampanie o profilaktyce są ważne. Są też pozytywnie odbierane, z przyjemnością się ich podejmujemy. Większość badanych odbiera wyniki bez zmian.





“Nastaly trudne czasy ciosów w wartości. Protest goni protest: sądownictwa, praw kobiet, osób LGBT, mediów. Ważne jest, by robić coś dla innych i zabierać głos, uczestniczyć w istotnych sprawach.”

Mogą odetchnąć z ulgą, odhaczyć spełniony obowiązek i polecić je innym. Bo nie boli, było warto, nie ma się czego bać. A co z tymi, którzy dowiadują się o chorobie? Powinno się ich przygotować, wytłumaczyć, wspierać. Nie przestraszyć, a zachęcić do leczenia. Takie programy są trudniejsze do realizacji, a równie potrzebne. Jak bardzo, pokazał odzew po akcji o mastektomii i rekonstrukcji piersi.

To prawda, kampania „Breast is the Best” odbiła się szerokim echem nie tylko w środowisku trójmiejskim.

To ulubione hasło dr Daniela Maliszewskiego, specjalisty chirurga gruczołu piersiowego. To on zainspirował mnie do realizacji tego projektu. Miała być jedna, symboliczna sesja, a powstał kilkuletni program. O ważnych, dzielnych i mądrych kobietach. Gdy myślę o życiowej odwadze, zawsze mam przed oczami bohaterki tej właśnie kampanii. Nie było łatwo, za to owocnie. Jeden z wielu, wielu smsów zachowałam sobie na pamiątkę. Od uczestniczki, którą na ulicy zaczepiła kobieta. Rozpoznała ją na zdjęciu. Miała przy sobie nasz artykuł, jako talizman. Materiał zmobilizował ją do leczenia. To była dla mnie największa nagroda, a zarazem wiadomość: „to ma sens, ma sens!”.

Być inspiracją – to mocne stwierdzenie. Czasami ciężko udźwignąć to brzemie, ale zdaje się, że Ty jesteś jedną z tych osób, którym przychodzi to zupełnie naturalnie.

Być inspiracją. To rzeczywiście mocne i odpowiedzialne. Aż się wyprostowałam! (śmiech). Jednak nie robię niczego na pokaz. Wręcz przeciwnie. Powinam być przecież bardziej aktywna w sieci, a mało mnie w internecie. Symbolicznie udzielam się w mediach społecznościowych. Jestem pochłonięta życiem offline – pracą, rodziną, wspólnymi marzeniami. Oddaję się temu, co mnie pasjonuje. Wiecznie głodna wiedzy, przeżyć. Być inspiracją. To dopiero jest inspirujące. Dziękuję!

Ja tylko porządkuję fakty (śmiech). Pewne jest, że dajesz skrzydła innym kobietom, ciekawi mnie natomiast kto daje je Tobie?

Mąż. Dzieci. Rodzice. Przyjaciółki. Współpracownicy. Klientki. Pacjenci. Każdy z nich, piórko po piórku, składają się na moje skrzydła. Mam wyjątkowe szczęście do ludzi, co widać po tym, gdzie doleciałam.

Czym kierujesz się w życiu? Masz jakieś stałe wartości, które od lat torują Ci drogę?

Nastaly trudne czasy ciosów w wartości. Protest goni protest: sądownictwa, praw kobiet, osób LGBT, mediów. Ważne jest, by robić coś dla innych i zabierać głos, uczestniczyć w istotnych sprawach. Tym się kieruję w życiu.



Działasz na wielu polach, a od Ciebie przewrotnie emanuje niesamowity spokój. To kwestia charakteru czy może praktyki jakichś technik medytacyjnych?

Charakteru! Uśmiecham się, bo zdarza mi się raz na kilka lat atak złości i wtedy jest wręcz groteskowo, teatralnie. Nie potrafię się wku... z klasą (śmiech).

Jako kobieta jesteś też mocno związana ze sztuką, i to aktywnie. Na swoim koncie masz m.in. organizację wystawy obrazów młodych polskich malarek. Skąd pomysł, by wspierać zupełnie odległą dziedzinę? A może nie tak odległą... ?

„Wrażliwi na piękno, skoncentrowani na zdrowiu” – tak od lat opisuję zespół, z którym tworzę firmę. Bo chirurgię i sztukę uprawiają artyści. Ludzie z talentem, wyczuciem i misją. Połączenie kliniki i galerii to nie przypadek, to homeostaza.

W Twoim przypadku śmiało można zaryzykować stwierdzeniem, że Twoja praca to Twoja pasja. To znaczy, że nie istnieje dla Ciebie słowo emerytura? (śmiech)

Istnieje i zbliża się szybciej niż myślałam (śmiech). Kocham to, co robię, jednocześnie jestem otwarta na nowe doznania. A emerytura kojarzy mi się z hobby, na które teraz mam mało albo wcale czasu. Mój ojciec, dopiero kiedy zamknął firmę zorganizował wystawę swoich zdjęć. Zdobył nagrody. Wcześniej był zbyt zajęty. Ja też tak chcę!

Jakie plany na najbliższą przyszłość?

Namawiam męża na badanie kliniczne. Mamy potencjał, moce przerobowe i wsparcie. Myślę, że pod koniec roku moglibyśmy wystartować. Nie wszystko zależy od nas, czekam cierpliwie w blockach. Jestem zwarta i gotowa.

**“Wrażliwi na piękno,
skoncentrowani na zdrowiu
– tak od lat opisuję zespół,
z którym tworzę firmę. Bo
chirurgię i sztukę uprawiają
artyści. Ludzie z talentem,
wyczuciem i misją.”**

Zdjęcia: Karol Kacperski
Wizaż: Akademia Mistrzów Makijażu PSSW
Stylizacja: Katarzyna Kobiela
Produkcja: Aleksandra Staruszkiewicz
Dziękujemy Mesmetric Atelier oraz firmie Emanuel Berg
za pomoc w realizacji sesji.





**BĄDŹ OPTYMISTA,
CZUJ SIĘ LEPIEJ.**

Dałajlama

PULAPKI UMYSŁU

Często mówi nam się – nie stresuj się tak, nie martw się, wyluzuj. Ale co to tak naprawdę znaczy? Jak się nie stresować, kiedy tyle dookoła trudności i niechcianych zdarzeń. Okazuje się też nierzadko, że jak już nawet zdecydujemy się na relaks i odstresowanie, to i tak niepokojące myśli nie przynoszą upragnionego spokoju.

Tekst: Ewa Kaian Kochanowska

Drogą do lepszego radzenia sobie z trudnościami może być... lepsze radzenie sobie z myślami, szczególnie negatywnymi, nawykowymi, które pojawiają się automatycznie, bez naszej świadomości.

Możemy nauczyć się zauważać, jakie bodźce wywołują w nas stres i jaką rolę odgrywają w tym nasze myśli: pomagają czy raczej przeszkadzają, a może nawet są źródłem trudności. Na przykład: dostaliśmy wiadomość, że trzeba powtórzyć badanie medyczne. Myśli najczęściej natychmiast kreują czarny scenariusz na temat choroby, komplikacji, zagrożenia życia czy bliskiej śmierci. Nasz nastrój obniża się, stajemy się przygnębieni, w lęku, niepokoju i być może przerażeni, chociaż jeszcze żadnej diagnozy nie otrzymaliśmy. W takich sytuacjach świadomość własnych myśli może nam bardzo pomóc, bo uczy odróżniania myśli od faktów, że myśli to nie są fakty, a jedynie interpretacja i komentarz do faktów.

Każdego dnia poświęćmy trochę czasu na radość z przyjemnych zdarzeń. Gdy na przykład szef pochwali twój raport, uśmiechnij się, pobądź z uczuciem zadowolenia. Kiedy

skończysz zmywać naczynia albo kosić trawę, popatrz na zakończoną pracę, podziwiaj efekty. Gdy mózg przez chwilę odczuwa pozytywne doświadczenie, zostaje ono zapisane w pamięci długoterminowej i w efekcie zmienia strukturę neuronalną mózgu. Dzięki temu możemy częściej zauważać pozytywne zdarzenia w naszym życiu, włączając je do świadomego przeżywania i cieszyć się nimi. Tak kształtujemy „szczęśliwy mózg”, jak nazywa go Rick Hanson, amerykański psycholog, autor bestsellera pod właśnie takim tytułem. Inny amerykański badacz, twórca metody uważności, Jon Kabat-Zinn zachęca nas do przyjrzenia się, jak sobie dawujemy codzienne wiadomości. Proponuje, abyśmy zadali sobie pytania: Ile czytam gazet, portali informacyjnych? Co czuję po ich lekturze? Czy to najlepszy sposób na spędzenie czasu? Jak reaguję na przeczytane informacje? Czy mam cały czas włączone radio lub telewizor, nawet kiedy nie oglądam ani nie słucham? Jaki wpływ na moje ciało ma pochłanianie złych wiadomości i obrazów pełnych przemocy? Jak wpływa to na moją psychikę? Czy mogę bardziej świadomie używać mediów? Zachęcam do takich refleksji przy filiżance odprężającej herbaty.



JAK NIE WPADAĆ W PUŁAPKI UMYSŁU?

1

Myśli to nie są fakty

Umysł wykorzystuje myślenie, aby nas przed czymś ostrzec, ale co to ma wspólnego z faktami?! Myśli to impulsy wytworzone w umyśle, a nie obiektywna prawda.

2

Obserwujmy myśli i emocje

Gdy uważnie obserwujemy tę sferę nie reagujemy automatycznie, nie dajemy się wciągnąć w potok myśli, praktykujemy uważną obecność. Na przykład teraz, kiedy czytasz te słowa zbadaj, co odczuwasz? Co czujesz właśnie w tej chwili?

3

Nazywajmy myśli wprost

Na przykład że to jest martwienie się, krytykowanie, osądzanie, planowanie. Nie wikłajmy się w analizowanie, metafory czy inne figury stylistyczne.

4

Poszerzajmy perspektywę

Lęk zawęża racjonalne myślenie. Zastanówmy się, co będziemy o tym myśleć jutro, za miesiąc czy za rok.

5

Bądźmy w teraźniejszości

W obecnej chwili mamy możliwości, aby zareagować na to, co dokładnie teraz odczuwamy, a nie na to, co myślimy, że się wydarzy lub co się kiedyś wydarzyło.

6

Wstańmy i coś zróbmy

Martwienie się zabiera energię, nie prowadzi do dobrego rozwiązania. Przerwij to i zrób... herbatę, lub zjedz jabłko, pójdź na spacer, włącz muzykę i zacznij tańczyć, albo cokolwiek, co będzie powrotem do obecności.



EWA KAIAN KOCHANOWSKA

Nauczycielka uważności, instruktorka jogi oraz terapeutka w nurcie pracy z ciałem, jest wykładownicą na Uniwersytecie SWPS w Sopocie i we Wrocławiu, autorka książki „Uważność. Spokojny umysł, jasne myśli, dobre życie” oraz współautorka książki „Dobry oddech”, jest wiceprezeską Fundacji Rozwoju Mindfulness. Na co dzień prowadzi ośrodek Klinika Stresu w Trójmieście. www.klinikastresu.com.pl

NOWI, LEPSI, PIĘKNIEJSI

(...) Lustereczko powiedz przecie, kto najpiękniejszy jest na świecie? Odpowiedź wcale nie jest oczywista, ponieważ jeśli zwierciadłem byłby Instagram w ostatnim roku zbliżyliśmy się do ideału. Ten jednak nie istnieje, więc pod presją otoczenia, pod czujnym okiem kamery w laptopie i z pewnym luzem w zakresie priorytetów związanych z wydatkami wielu zdecydowało się na radykalne cięcie. Wymierzając mankamentom ostateczny cios sprawną ręką chirurga plastycznego. Wychodząc z pandemii z podniesioną głową i selfie face łagodnie uśmiechniętym.

Tekst: Dagmara Rybicka

Wnioski z badań przeprowadzonych przez Amerykańską Akademię Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcji w 2019 roku skłaniają do refleksji. 72 % ankietowanych zgłosiło gotowość „pójścia pod nóż” chirurga po to, aby wreszcie uzyskać satysfakcjonujący wygląd do selfie. W 2020 prawdziwy boom ogarnął Niemców, którzy z Covidem w tle dokonywali masowo implantów w brodzie oraz operacji powiek i dłoni.

W kraju nad Wisłą choć nie na taką skalę, to jednak podobnie, bo Polacy zyskali czas i oszczędności przeznaczane na urlopowe wyjazdy. Z taką górką w portfelu poczuli zew zmian mając w tyle głowy, że gdy pandemii nadejdzie kres zaprezentują się w biurze jako najdoskonalsza wersja siebie.

- Okres izolacji związanej z pandemią skłonił wiele osób do realizacji decyzji o poprawie swojej urody, usunięciu mankamentów zdrowotnych związanych z urodą, czy poddaniu się niezbędnym zabiegom medycznym, na które dotąd nie było czasu. W okresie ostatnich kilkunastu miesięcy spadła całkowita ilość zabiegów wykonywanych w zakresie chirurgii plastycznej, ale takie zabiegi jak powiększanie piersi, korekcja powiek górnych czy dolnych, operacje nosa, odessanie tłuszczu są wykonywane w podobnej ilości jak przed pandemią. Z powodu ograniczenia w podróżach zmalała ilość pacjentów zza granicy, ale Polki i Polacy wypełnili tę lukę – wyjaśnia doktor Janusz Zdzitowiecki chirurg plastyczny, specjalista specjalista medycyny estetycznej i anestezjolog z Sopotkiej Fabryki Urody.

Zjawisko zwiększenia popytu na operacje plastyczne, wywołane videokonferencjami, zyskało już nawet swoją nazwę – Zoom Boom.

NAJLEPSZA WERSJA SIEBIE DLA CIEBIE

Dla Karoliny świat na ogół był piękny. Z przewagą słońca, które bardzo szybko rozganiało nawet największy deszcz. Gradobicie nadeszło wraz z pandemią i przedłużającym się lockdownem – radość pierwszego tygodnia pracy zdalnej, którą uprawiali wraz z partnerem szybko zastąpiły małe kłótnie, a zaraz po nich frustracje. Na komfortowej powierzchni przestrzennego M momentami bywało jak w piekle. Na szczęście punkty zapalne wciąż rozładowywał seks, do czasu, gdy do sypialni wkraśli się wątpliwości.

Pewnego dnia partner Karoliny mimochodem napomknął, że skoro sporadycznie wychodzi z domu może to dobry czas wrócić do pomysłu na małą zmianę. Ta dotyczyła piersi, które na przestrzeni lat oddalały się od doskonałości.

- Kilka razy zdarzyło mi się wspomnieć, a może poprawiłabym biust? Marek raczej bagatelizował te chęci, chociaż z drugiej strony jakaś myśl w nim zakiełkowała. Właściwie mówiłam o tym domagając się komplementów – byliśmy parą długo, wiele razem przeszliśmy, jesteśmy w zbliżonym wieku, więc upływ czasu dotykał nas podobnie. Do tego ja czułam się sama ze sobą dobrze, praca sprawiała wiele przyjemności, coraz częściej zdarzały się sukcesy. W oczach partnerów biznesowych byłam zadbaną kobietą w średnim wieku, szczupłą, gibką, towarzyską na której warto zawiesić oko. Załówek braku pewności pojawił się po słowach Marka. Wtedy baczenie zaczęłam oglądać biust – opowiada Karolina.

Home office sprzyjał nie tylko wspólnym oglądzi-
nom. Sugestię partnera, że jak poprawiać to teraz



NEED
MONEY
FOR
BOTOX

NEED
MONEY
FOR
BOTOX

przyjęta za pewnik. Pandemia wyszła naprzeciw – spokojny pobyt po w domu, mniejsza liczba wydatków i brak perspektywy urlopu. Lepsza ja, gdy rząd zdejmie obostrzenia i wszyscy wrócą do biura.

- Umówiłam się na konsultację. Oprócz zabiegu powiększenia biustu zdecydowałam się również zadbać o twarz, na której widać było zmarszczki i brak kolagenu. Miałam wątpliwości, czy nowa gorąca wersja mnie zostanie akceptowana przez środowisko. Opinię o poprawkach wynikających z braku akceptacji wyrzuciłam do kosza, decydując się iść za ciosem przy głośnym dopingiu Marka – wspomina.

Nowe szybko okazało się wrogiem starego. Gdy pierwsza ekscytacja opadła, a Karolina powoli wracała do normalnego funkcjonowania Marek zaczął pokazywać rogi. Za duże, twarde, groteskowe, lewy jakiś nieforemny, usta za duże i bez rewelacji zdarzało się jej usłyszeć. Potem było już tylko gorzej – nie chciał jej dotykać, między wersami wspominał, że na starość zwariowała, a peselu nie oszuka. Coraz bardziej się oddalał, aż pewnego dnia zatrzasnął drzwi odchodząc do młodszej hojnie i naturalnie wyposażonej przez naturę. Dla Karoliny nowa „ja” jest symbolem klęski. Wstaje z kolan pracując z psychoterapeutą.

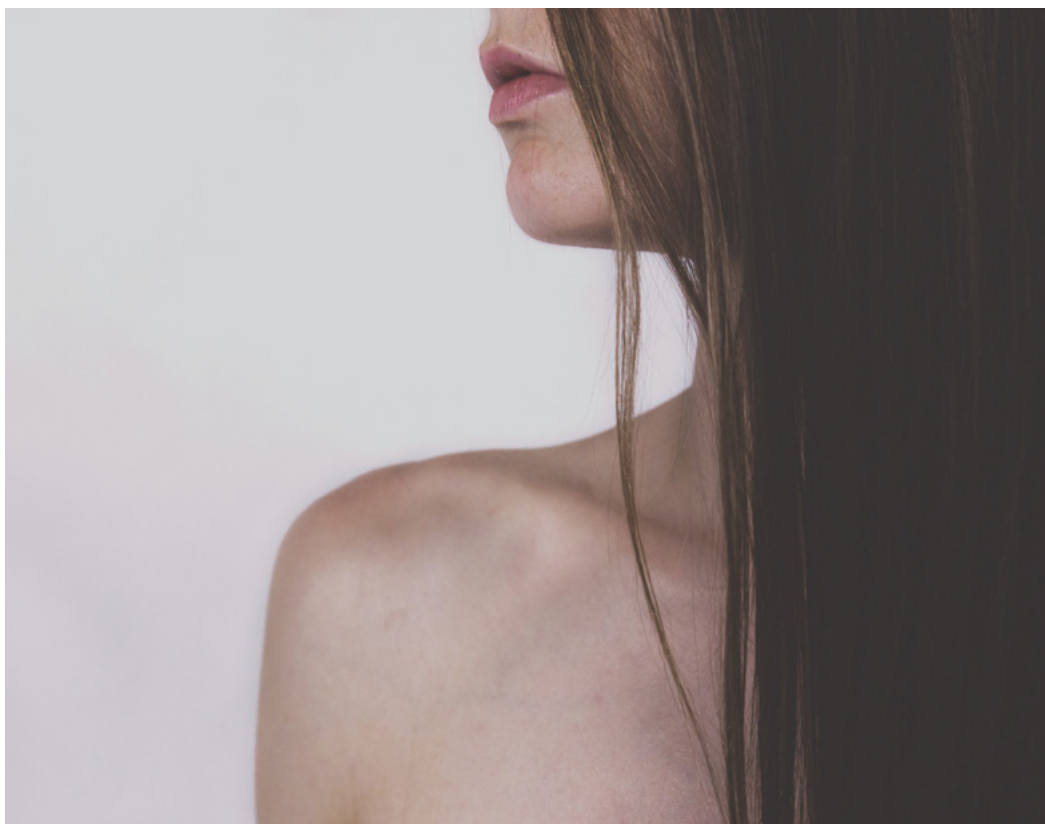
Wyczyny możliwe do uzyskania podczas spędzonego efektywnie lockdownu najlepiej obrazuje Instagram mieniący się kolorami sukcesu. Pandemia zbierając żniwo zmian nakręciła machinę wyścigu o osiągnięcia, dla wielu poza zasięgiem. Nowi, lepsi, piękni, z parciem na rozwój osobisty,

języki, wykształcenie – im bliżej zdjęcia obostrzeń tym większy strach przed konfrontacją z wymagowanym ideałem.

PIĘKNO WYMAGA POŚWIĘCEŃ

Beatę pociągał glamour. Widziała siebie znaną, rozpoznawalną i na okładkach gazet. Rzeczywistość była nieco bardziej szara. Dobrze płatna praca w księgowości, samotne wieczory z kieliszkiem wina i kolejne sukienki, których fason zasłaniał to, czego nie chciała pokazać światu.

- Mankamentem, który spędzał sen z powiek były pośladki i górna okolica ud. Wielkie, z cellulitem i nie do uformowania. Efekt słońcy, prawdziwa zmora, z którą nie chciałam żyć ani chwili dłużej zmęczona katowaniem się dietami, siłownią, ćwiczeniami w wodzie i trenerem zajmującym główne miejsce w salonie. Słuchając rad koleżanek zdecydowałam się na odessanie tłuszczu i modelowanie nieudanych partii ciała. Przeglądając ofertę umówiłam się na zabieg w klinice, która oferowała najbardziej korzystną cenę, opinie zadowolonych pacjentek, co dla mnie oznaczało renomę. Nawet łatwość umówienia się na operację nie wzbudziła wątpliwości, tym bardziej że wyniki podstawowych badań pozwoliły zakwalifikować się na zabieg w krótkim czasie. Przy tak rutynowym, prostym i bezpiecznym zabiegu, jak podkreślał lekarz nie zdarzają się powikłania, więc powrót do formy powinien zająć kilka, maksymalnie kilkanaście dni – opowiada Beata.



Komplikacji nie było. Happy endu także, bo kilkanaście dni zamieniło się w tygodnie bólu i płaczu. Coś poszło nie tak, ciało w drenowanych partiach przypominało dwa byty, każdy funkcjonujący własnym życiem. Gdy opuchliwa zeszała w kilku miejscach widoczne były dziury.

- Pierwsza wyglądała, jakby ktoś wcisnął mi w udo pięciopalcuszkę. Potem pojawiły się kolejne. Najgorzej wyglądał lewy pośladek, nie był ani jędrny, ani nawet zwyczajny, miałam poczucie, że rozpadł się na połowę. Do tego ból nie do uśmierzenia i ograniczenia ruchowe uniemożliwiające pracę za biurkiem. Wstydziłam się komukolwiek o tym powiedzieć, z perspektywy czasu rozumiałam, że zrobiłam błąd. Stara, a głupia dokładałam sobie, wpadając w panikę, co będzie, gdy w pracy się dowiedzą, że zamiast boginią stałam się kaleką – przyznaje.

Pomoc nadeszła przez przypadek. Czując na sobie badawczy wzrok kobiety stojącej obok w sklepie nie wytrzymała i zaczęła płakać. W nieszczęściu znalazła ratunek, ponieważ dziwne zachowanie i ograniczony ruch zaniepokoiły, jak się okazało lekarkę, która biorąc ją pod swoje skrzydła pokierowała dalej w poszukiwaniu profesjonalnego wsparcia.

Beata, nawet gdyby chciała, szybko nie zaplanuje powrotu do biura. Prostowanie nieudanego zabiegu wymaga czasu.

- Zabieg odessania tłuszczu nie jest zabiegiem odciążającym ani zabiegiem likwidującym tzw. cellulitis. To zabieg usunięcia nadmiernej ilości tłuszczu w danej okolicy np. ud czy pośladków. To zabieg wymagający bardzo

dobrego przygotowania zarówno pacjenta jak i chirurga. Pacjent, a w zasadzie pacjentki, bo to kobiety najczęściej poddają się operacji odessania tłuszczu muszą zostać poinformowane, że ten typ zabiegu niczego nie odmładza, a tylko poprawia proporcje ciała w operowanej okolicy, nie zmienia jakości skóry ponad polami operowanymi. Zabiegi odessania tłuszczu powinni wykonywać tylko doświadczeni dyplomowani chirurdzy plastyczni, gdyż odległe skutki nieprawidłowego wykonania zabiegu odessania tłuszczu praktycznie są nieodwracalne. Zasady bezpiecznego odessania tłuszczu nie zmieniły się od lat 80 ubiegłego wieku i wszyscy lekarze ich przestrzegający oferują swoim pacjentom bezpieczeństwo i dobry wynik estetyczny. Bardzo ważnym elementem przygotowania do zabiegu odessania tłuszczu jest wyjaśnienie pacjentkom jaki efekt jest możliwy do osiągnięcia, gdyż chirurgia plastyczna to nie magia i my chirurdzy poruszamy się w bardzo wąskich granicach bezpieczeństwa. Ich przekroczenie np. odessanie zbyt dużej ilości tkanki tłuszczowej, nierównomierne odessanie warstwy tłuszczu kończy się zawsze powikłaniami, których znaczna część jest nieodwracalna – podkreśla doktor Zdzitowiecki.

Historii, które tłumaczą potrzebę zmiany jest wiele. Pandemia podarowała czas i pozwoliła zmierzyć się z marzeniem, które niczym tabletką powinno leczyć z uczucia niepewności i osamotnienia. Obawa przed naznaczeniem, ostatnim miejscem w wyścigu do doskonałości ułatwiła podjęcie decyzji, które, gdyby świat nie stanął w miejscu pewnie nigdy nie miałyby miejsca. Plusy zderzają się z największą iluzją świata, w której izolacja dokręcona presją społeczną zamiast spokoju i spełnienia pozbawia wyjątkowej, najlepszej części siebie.

ZOOM BOOM

tak ochrzczone zjawisko zwiększenia popytu na operacje plastyczne i inne zabiegi medycyny estetycznej. Okazuje się, że pacjenci czerpią również korzyści z lockdownu, ponieważ ten daje im doskonały czas na rekonwalescencję po operacji plastycznej. Za tym trendem przede wszystkim stoją jednak wideokonferencje, podczas których użytkownicy mogą przez długi czas oglądać siebie i porównywać swój wygląd z innymi.



HORTITERAPIA

OGRÓD, KTÓRY LECZY

Praca w ogrodzie uszczęśliwia, co więcej – są na to dowody naukowe! Hortiterapia, czyli terapia związana z przebywaniem w ogrodzie to nie tylko przyjemność, ale także alternatywny sposób leczenia chorób o podłożu psychicznym i wielu innych dolegliwości.

Tekst: Robert Radkiewicz, Zielony Loft



Nie od dziś wiadomo, że zieleń uspokaja i pozytywnie działa na organizm. Dlaczego tak się dzieje? Istnieje kilka teorii. Jedną z nich jest biofilia Wilsona, który twierdził, że skłonność ludzi do relacji z przyrodą i innymi formami życia ma po części podłoże genetyczne. Swoją hipotezę opierał na fakcie, że przez ponad 90% swojego istnienia na Ziemi człowiek miał stały i bezpośredni kontakt z naturą, stąd genetycznie, nasz instynkt reaguje pozytywnie na kontakt z przyrodą, w tym na parki i ogrody.

Istnieje również teoria „przeciążenia i pobudzenia”, która głosi, że rośliny wpływają na zachowanie równowagi wewnętrznej i obniżanie pobudzenia spowodowanego czynnikami współczesnej cywilizacji – hałasem, natłokiem informacji i obrazów. Gdyby było mało, naukowcy udowodnili też, że bakterie znajdujące się w glebie pobudzają wydzielanie się w organizmie człowieka serotoniny, czyli hormonu szczęścia.

ZIELONA TERAPIA

Natura daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju, a to ułatwia odzyskiwanie sił i zdrowia. Naturalnym następstwem jest tzw. hortiterapia, czyli terapia poprzez ogród. To metoda wykorzystująca rośliny i pracę w ogrodzie w celu poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego osób chorych. Siew nasion, sadzenie, prace pielęgnacyjne, komponowanie roślin, albo zwyczajne spacerowanie – to wszystko wchodzi w skład ogrodniczych zajęć terapeutycznych.

Hortiterapia na popularności zyskała na przełomie XVIII-XIX wieku w Wielkiej Brytanii, kiedy na skutek ludzi poszkodowanych podczas II wojny światowej zaczęto stosować „terapię przez ogród”. Następnie w latach 70. w Stanach Zjednoczonych w rolniczych



szkołach wyższych jako przedmiot nauczania wprowadzono właśnie „zieloną terapię” i zaczęto prowadzić badania na temat pozytywnego wpływu i oddziaływania roślin na człowieka.

DLA KOGO?

Zielona terapia łączy w sobie między innymi elementy z arteterapii (przebywanie wśród roślin jest źródłem wrażeń estetycznych) czy ergoterapii (ze względu na wykonywanie prac ogrodowych następuje pobudzenie różnych procesów emocjonalnych oraz poznawczych). Hortiterapia może być terapią czynną, gdzie osoby biorące udział w zajęciach wykonują różnego typu prace związane z roślinami, bądź też terapią bierną polegającą na przebywaniu wśród roślin. Właśnie w tym tkwi jej sukces – jest dostępna dla każdego i w różnej formie, co pozwala na ogromne możliwości działania w procesie terapeutycznym. Bez względu na wiek, płeć czy też stopień niepełnosprawności, przebywanie wśród roślin, biernie jak i czynnie wpływa na poprawę jakości życia.

Hortiterapię często stosuje się w leczeniu chorób związanych z niesprawnością po wypadkach, udarach (np. paraliż). Zielona terapia wspiera walkę z chorobami

psychicznymi i depresją. Skierowana jest również do dzieci oraz osób uzależnionych. Rośliny mają działanie uspokajające, a praca z nimi znakomicie poprawia zdolność koncentracji. Zauważono również obniżenie skłonności do zachowań agresywnych oraz wzrost samokontroli. Poprzez aktywne poznawanie roślin – pielęgnację, sadzenie czy tworzenie kompozycji florystycznych poprawie ulega również ogólnie kondycja fizyczna. Obcowanie z roślinami jest korzystne również dla osób starszych, które uzyskują nowy cel w życiu, hobby i motywację do działania. Jest to niezwykle ważne, ze względu na podniesienie samooceny wobec siebie i otoczenia, dzięki czemu wzrasta poczucie ich własnej wartości oraz pewności siebie. Ciekawostką może być też fakt, że w niektórych krajach przebywanie i praca w ogrodzie są punktami w procesie resocjalizacji więźniów.

NATURA NA WAGĘ ZŁOTA

Tworzenie ogrodów, kompozycji kwiatowych, hodowanie ziół, kwiatów na balkonach i tarasach, to najlepszy sposób na własną hortiterapię, którą od kilku miesięcy obserwować można niemalże u każdego z nas. Przez okres pandemii, siedząc w domach, szukamy i potrzebujemy bliskości z naturą. Warto więc skupić się na ogrodzie, który kryje w sobie znacznie więcej niż może nam się wydawać.

To właśnie ogród jest miejscem o podwójnym działaniu – wpływa pobudzająco, dzięki bogatej paletce barw, zapachów i dźwięków lub uspokajająco, dzięki czemu można odreagować stres oraz pozbyć się negatywnych emocji. Często jest to miejsce, które sprzyja integracji oraz komunikacji międzyludzkiej. Dlatego warto zastanowić się nad tworzeniem „zielonych enklaw” wokół własnego domu, w których spotykamy się z rodziną, bliskimi i przyjaciółmi, by zwyczajnie poczuć się lepiej i w naturalny sposób odreagować napięcia.





Polskie zioła zbieramy w maju



BABKA LIŚCIE

- przeciwgorączkowo
- przeciwzapalnie
- przeciwkaszlowo
- koi oparzenia
- odmrożenia
- przyspiesza gojenie



CZARNY BEZ KWIATY

- wyksztuśnie
- rozrzedzają katar
- działanie antywirusowe
- wzmocniają odporność
- moczopędne



BLUSZCZYK KURDYBANEK

- niestrawność
- poprawia trawienie
- przyspiesza przemianę materii
- pobudza soki trawienne
- przynosi ulgę



GLÓG LIŚCIE

- wspomaga układ krążenia
- wzmocnia układ odpornościowy
- przeciwutleniający
- przeciwdrobnoustrojowy
- normalizuje ciśnienie tętnicze
- opóźnia proces starzenia
- obniża "zły" cholesterol LDL



KONIECZYNA KWIATY

- zmniejsza uderzenia gorąca
- zmniejsza nadmierną potliwość
- poprawia nastrój
- poprawia koncentrację
- zmniejsza bóle stawów
- łagodzi ból głowy
- zaburzenia rytmu serca



LIPA LIŚCIE

- działa osłaniająco
- łagodzi kaszel, chrype
- wykrztuśnie
- przeciwzapalne
- zmniejsza dolegliwości
anginy, zapalenia oskrzeli



MNICZEK LEKARSKI

- przeciwcukrzycowo
- moczopędnie
- dolegliwości skórne
- żółtątkowe
- poprawia odporność
- antynowotworowe



PODAGRYCZNIK LIŚCIE

- uspokajające
- moczopędne
- przeciwzapalne
- stan zapalny nerek
- poprawia przemianę materii

POKRZYWA



- obniża poziom cholesterolu
- zmniejsza alergie
- obniża poziom mocznika
- obniża poziom chlororku sodu
- łagodzi ból
- wypadanie włosów

STOKROTKA KWIATY



- problemy trawienne
- przeciwkaszlowo
- przeciwzapalne
- zmniejsza siniaki
- zmniejsza gorączkę
- usuwa toksyny

SOSNA MŁODE PĘDY



- przeciwzapalne
- przeciwbakteryjne
- odkażające
- rozkurczowe
- moczopędne
- wykrztuśne

SZCZAW



- pobudza apetyt
- dolegliwości trawienne
- zabija bakterie i grzyby
- usuwa obrzęki
- usprawnia produkcję krwi
- przyspiesza gojenie ran,
- oparzeń i owrzodzeń

KRWAWNIK LIŚCIE



- antybakteryjne
- przeciwkrwotoczne
- wspomaga trawienie
- działa żółciopędnie
- pobudza apetyt
- przeciwzapalne

WROTYCZ



- przeciwbakteryjne
- przeciwgrzybiczne
- przeciw pasożytnicze
- odstrasza muchy, komary,
- mrówki, mszyce i inne owady

ŻYWOKROST



- gojenie się złamanych kości
- leczenie otarć i stłuczeń
- stany zapalne ścięgien
- reumatyzm
- ból kręgosłupa
- leczenie osteoporozy

MIĘTA



- antybakteryjna
- antywirusowa
- wspomaga walkę z bakteriami
- układu pokarmowego
- uspokaja



EDYTORIAL

MOC NATURY

Kontakt z naturą jest doskonałym lekarstwem dla ciała i duszy. Łagodzi negatywne emocje, wprawia w zadowolenie, a nawet wydłuża życie, dlatego przygotowaliśmy kilka propozycji produktów, które mają w sobie naturalną moc.



Masło do ciała Argan

Idealne w pielęgnacji skóry suchej, przesuszonej, pozbawionej elastyczności. Recepturę masła tworzą m.in.: szlachetny olej arganowy, olej kokosowy, masło shea, ziołowy kompleks antycellulitowy, witaminy B5 i E oraz sok z aloesu. Formuła nawilża, wygładza, wspomaga walkę z cellulitem, redukuje czynniki wpływające na jego powstawanie i poprawia mikrokążenie skóry. Masło zawiera 97,6% składników pochodzenia naturalnego. Warto połączyć go z peelingiem cukrowym do ciała Argan.

www.staramydlarnia.pl

Kombucha

Napój kombucha to delikatnie musujący, fermentowany napój herbaciany o przyjemnie kwaśnym, lekko owocowym smaku. Powstaje w procesie fermentacji różnego rodzaju herbat i naparów, dzięki zastosowaniu symbiotycznej kultury drożdży i bakterii (SCOBY). Kombucha wpływa na oczyszczanie krwi oraz reguluje kwasowość organizmu. Wspomaga procesy detoksykacyjne i trawienne, posiada silne właściwości przeciwutleniające i wzmacniające. Dostępna jest w prozdrowotnym ośrodku Nowy Jantar obejmującym m.in. turnusy zdrowotno-szkoleniowe z oczyszczającymi dietami.

www.nowyjantar.pl



Świeca z wosku pszczelego

Świece Mr.Candle to w 100% naturalne produkty wykonane z wosku pszczelego, który pochodzi od pszczół z pomorskich pasiek. Knot świecy jest bawełniany, nie powlekany parafiną, dzięki czemu nie ma w niej jakichkolwiek chemicznych substancji. W stałej kolekcji dostępne są świece zapachowe oraz klasyczne o zapachu wosku pszczelego. Mr.Candle charakteryzują się także działaniem prozdrowotnym gdyż oczyszczają powietrze w naszych domach, spalają toksyczne opary i kurz, neutralizują nieprzyjemne zapachy oraz negatywne działanie urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Ponadto łagodzą choroby górnych dróg oddechowych powstałe na tle alergicznym.

 [mr.candle.poland](https://www.instagram.com/mr.candle.poland)



Krem z Bakuchiolem

Wieloskładnikowy krem do twarzy z bakuchiolem. Zawiera dawkę skoncentrowanych składników odżywczych i odmładzających. Jest to lekki krem o złożonym składzie (na dzień lub/i na noc) zawierający roślinny retinol – Bakuchiol. Składnik ten w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej od lat miał zastosowanie jako środek przeciwzapalny i przynoszący ulgę w chorobach skórnych. Dzięki dużej dawce skoncentrowanych składników natychmiast odżywia i odmładza skórę. Bakuchiol dociera do głębokich warstw skóry zwiększając produkcję kolagenu i elastyny. Krem charakteryzuje się silnym działaniem przeciwzmarszczkowym, a jego innowacyjna formuła sprawia, że skóra staje się promienna i wygląda młodziej. Odpowiedni dla wszystkich typów skóry.

www.chocosmetics.pl



Serum olejowe z Bakuchiolem

Olejowe serum do twarzy z bakuchiolem (na noc), bogate w składniki odżywcze, już od pierwszej aplikacji nawilża, regeneruje i odmładza skórę. Serum delikatnie złuszcza, a jednocześnie normalizuje pracę gruczołów łojowych. Poprawia gęstość skóry, poprzez działanie zwiększające produkcję kolagenu i elastyny. Wykazuje działanie równe retinolowi, jednocześnie może być stosowane u osób z bardzo wrażliwą skórą. Polecany do każdego rodzaju cery w szczególności do skóry trądzikowej i dojrzałej. Ma przyjemny zapach tymiankowo-waniliowy. Nałożone na noc serum sprawia, że skóra rano jest zregenerowana i wypoczęta. Idealny dla każdego niezależnie od wieku, a szczególnie dla cer potrzebujących pojędrnienia.

www.chocosmetics.pl



JOGA W TRÓJMIEJSCIE

WSPÓLNOTA DUCHA I CIAŁA

To nie „suche” zestawy ćwiczeń, a sposób na odprężenie, poznanie swojego ciała i zapanowanie nad oddechem. Joga to jedna z popularniejszych aktywności Polaków - w 2016 roku praktykowało ją w naszym kraju 300 tys. osób powyżej 15. roku życia*. O tym fenomenie rozmawialiśmy z założycielami najlepszych szkół jogi w Trójmieście.

Tekst: Dominika Raszkiewicz

By zobaczyć jak w praktyce wyglądają zajęcia, wpięram się do studia SMU Yoga Kacpra Matuszewskiego i Zofii Styn w Gdyni. Założyciele są nauczycielami jogi są od czterech lat. Wcześniej trenowali taniec, widzowie mogą pamiętać ich między innymi z programu telewizyjnego „You can dance”. Po kilkunastu latach spędzonych na sali tanecznej Kacper i Zofia stwierdzili, że chcą poszukać innej formy wyrazu.

- Naszym marzeniem było połączenie zdrowej formy ruchu z duchowością i to właśnie znaleźliśmy w jodze - opowiada Kacper. - Wcześniej bardzo pociągał nas świat show biznesu i życie w świetle kolorowych reflektorów. Towarzyszyła nam ciągła presja, by robić więcej, mocniej i szybciej. Joga nauczyła nas, by nie bać się zwolnić, a czerpać z życia więcej, doceniać każdy moment. Teraz lepiej dostrzegamy swoje potrzeby i unikamy zachcianek stymulowanych przez świat zewnętrzny. Otworzyliśmy się też na siebie nawzajem, zaczęliśmy więcej rozmawiać i głębiej się rozumieć jako para.

Ta dwójka praktyczną wiedzę na temat jogi czerpała z licznych wyjazdów do Indii. Tam Kacper i Zofia zdobyli wiele certyfikatów m.in. z hatha jogi, jogi dla kobiet w ciąży czy medytacji. Chcąc podzielić się z ludźmi zdobytymi doświadczeniami, po sześciu latach spędzonych w podróży wrócili do Polski.

- Okazało się, że uczenie jogi jest przyjemniejsze niż praca trenera tańca. Dlaczego? Od razu widzimy efekty w życiu moich podopiecznych. Zmieniają swoje podejście do świata, bardziej

o siebie dbają. Taniec mogę przyrównać do kupienia nowych butów. Podobają ci się, dobrze się w nich chodzi, ale za jakiś czas i tak się zniszczą. A joga daje ci wskazówki jak korzystać z tych butów, jak dobrać właściwy fason i rozmiar. Joga to nauka, która pomaga nam żyć szczęśliwiej i lepiej.

„KŁANIAM SIĘ TOBIE”

Klasyczna joga opiera się przede wszystkim na pracy z ciałem i oddechem. Człowiek wykonuje tzw. asany, czyli określone pozycje, w których bardzo istotna jest precyzja.

- Ciało układamy w liniach równoległych czy prostopadłych, co pomaga nam w uzyskaniu wewnętrznej harmonii. Skręty ciała w jodze mimowolnie wpływają na pracę klatki piersiowej i mięśnia przepony, ale nie ćwiczymy go w typowo „fizyczny sposób”. Wszystko dzieje się w sposób niewymuszony i naturalny - tłumaczy nauczycielka jogi Renata Koba, która wielokrotnie praktykowała i szkoliła się w Instytucie Yogi Mistra Iyengara w Punie i naucza jogi według jego metody.

Jak mówi Renata Koba, nawet osoba, która nie ma pojęcia o jodze, jest w stanie wykonywać podstawowe pozycje.

- Początkujący uczeń może skorzystać z jogi przez poddanie się prowadzeniu przez nauczyciela, słuchanie i próbę wykonywania układów ciała. Mistrz Iyengar mówi o swego rodzaju dyscyplinie, w której istotną jest uważność umysłu na pracę z ciałem. Ciało zazwyczaj



postrzegamy jako coś fizycznego, czujemy je, dotykamy. A pracując z nim w jodze z poziomu fizycznego przechodzimy na duchowy. Doświadczamy stanu radości wewnętrznej, na pozytywne zmieniają się hormony. Zwrot namaste, który powtarzany jest w jodze to inaczej „kłaniam się tobie”, a więc zwracam się moim sercem do twojego serca, moją najlepszą istotą do twojej najlepszej i najgłębszej istoty. I o to chodzi w jodze - wyjaśnia nauczycielka.

- Nie chodzi o to, by za wszelką cenę wykonać jakieś trudne ćwiczenie czy figurę - uzupełnia Maciej Komorowski ze studia Moyayoga w Gdyni. - Chcemy, by człowiek praktykujący jogę poczuł się komfortowo i swobodnie. Zwracamy uwagę na to, by pracować na mięśniach głębokich brzucha, nóg czy pośladków, dobrze utrzymać środek ciężkości, tak żeby nie leżeć na kościach i kręgosłupie. Liczy się więc zwłaszcza ten aspekt posturalny.

Ale czy na pewno joga jest dla wszystkich? Komorowski zaleca przede wszystkim, by osoby, które mają duże problemy z kręgosłupem postawiły na zajęcia indywidualne, a nie na grupowe, gdzie przejścia od jednego do drugiego ćwiczenia następują płynnie. Z kolei z pozycji odwróconych powinny zrezygnować osoby mające problemy z nadciśnieniem.

- Bardzo ważne, by człowiek znał swoje ograniczenia i miał świadomość na co może sobie pozwolić. Problemem jest, że wszyscy chcą aż za mocno, za bardzo - podkreśla.

ODPRĘŻAJĄCY DŹWIĘK

W Trójmieście można spróbować wielu oryginalnych form jogi. Jedną z nich jest kundalini joga.

Podczas zajęć oprócz asan i pracy z oddechem praktykuje się mantry, czyli dźwięk, mudry, czyli ułożenie dłoni oraz medytację.

- W ramach tej praktyki wykonujemy asany, które są w tematycznych zestawach (np. na odporność od chorób, zdrowy kręgosłup). Po części związanej z ćwiczeniami, przychodzi pora na relaks oraz medytację. Używa się do niej różnych technik oddechowych, a także odprężających dźwięków - wyjaśnia nauczyciel tej metody Aneta Paluszkiewicz z gdańskiej Akademii Świadomego Człowieka.

HOT JOGA TO Z KOLEI ODMIANA, KTÓRĄ PRAKTYKUJE SIĘ W WYSOKIEJ TEMPERATURZE.

- W salach w większości studiów jest około 21-22 stopni. To wymaga dłuższego rozgrzania mięśni powięzi, tak by były na tyle elastyczne, by bezpiecznie wykonywać ćwiczenia. A przecież zajęcia z reguły trwają godzinę, góra godzinę piętnaście, więc na rozgrzewkę nie poświęca się dostatecznej ilości czasu - zauważa Maciej Komorowski.

W hot jodze pomieszczenie nagrzewane jest do 38 stopni Celsjusza, a wilgotność utrzymywana jest na stałym poziomie 50-60 procent.

- Ludzie często jeżdżą praktykować jogę do Indii. Tam warunki do ćwiczeń są znacznie lepsze, bo temperatura powietrza i ilość wilgoci utrzymują się właśnie na takich wysokich poziomach. U nas „tropikalne” warunki w sali zapewniają grzejniki na podczerwień oraz wilgotnościomierz - śmieje się Komorowski.

Jak ostrzega, tej odmiany jogi nie powinny jednak uprawiać osoby z problemami z sercem i chorobami nerek.





RUCH BEZ OGRANICZEŃ

Oryginalnym rozwiązaniem jest także air joga, czyli joga na hamakach (inaczej szarfach). Hamaki mogą być świetnym rozwiązaniem na początek kursu, ponieważ wspomagają wykonywanie wielu pozycji.

- Z racji tego, że w wielu momentach jesteście kołysani przez hamak, to ta praktyka nas wycisza i budzi pierwotne instynkty. Nie ma żadnych limitów, ciało się temu poddaje i rozciąganie jest intensywniejsze. Na macie zawsze mamy hamulec, bo jest podłoga, która nas ogranicza. Tu tego nie ma - mówi Martyna Kazek ze studia Yoga with Martyna Sopot.

- Niektóre osoby boją się uprawiać air jogę. Hamaki jednak wiszą bardzo nisko i trzeba naprawdę bardzo niefortunnie upaść, żeby coś nam się stało. Do tego na podłodze instruktor układa maty, a pozycje są skonstruowane w taki sposób, żeby były bezpieczne - uspokaja Martyna Kazek.

Tęgo rodzaju jogi nie powinny uprawiać osoby, które mają zapalenie stawów, bo hamak trzeba mocno trzymać. Przeciwwskazaniami są też choroby serca, jaskra, ciąża czy przebyta niedawno operacja. W ćwiczeniach na hamakach ze względu na ograniczoną ilość szarf udział może wziąć limitowana liczba osób.

- Myślę jednak, że to pozytywny aspekt, bo z reguły w air jodze potrzebna jest pomoc instruktora. Trzeba stale kontrolować sytuację na sali, pokazywać ćwiczenia, a czasem także podtrzymać osobę, która czuje się mniej pewnie - wyjaśnia szefowa studia Yoga with Martyna Sopot.

JOGA NA SZYBKO

Coraz popularniejsza staje się też joga strukturalna, którą wykonuje się z towarzyszeniem gum. Ma ona podobne funkcje jak joga z hamakami - gumy zapewniają opór lub pomoc przy wykonywaniu trudniejszych pozycji.

Obecnie panuje moda na szybkie lub siłowe odmiany jogi, jak power czy ashtanga joga, w których sekwencje asan wykonuje się w bardzo szybki sposób, ale nie zawsze dokładnie. Te formy krytykuje jedna z rozmówczyń Prestiżu.

- Oddech jest przyspieszony, a osoba praktykująca czuje przyływ energii. Bywa, że człowiek pozostaje w takim stanie pobudzenia wewnętrznego. Moim zdaniem nie jest to dobre, bo joga powinna przynieść wewnętrzne ukojenie - ostrzega Renata Koba.

* badania portalu Bosonamacie.pl

KOSMETYKI NATURALNE DLACZEGO WARTO ZACZAĆ JE STOSOWAĆ?

Do doskonała wydajność, przyjemność stosowania, zdrowy skład, uniwersalność, długofalowe działanie i minimalistyczny design — takie są dzisiaj kosmetyki naturalne, które coraz częściej wybierane są przez osoby dbające o siebie świadomie. Zebrałiśmy dla was kilka powodów, dlaczego warto po nie sięgnąć.

Tekst: Halina Konopka

W latach 50. XX wieku na rynek weszło ponad 100 000 nowych syntetycznych preparatów, które dzisiaj stosowane są w produkcji kosmetyków tradycyjnych, powszechnie dostępnych w drogeriach. Często działają one alergizująco, podrażniająco i wysuszająco. Pośród wspomnianych szkodliwych substancji chemicznych znajdują się m.in. parabeny, SLS-y, glikole, PEG-i czy oleje mineralne. Niektóre z tych substancji mogą mieć wysoce niepożądane skutki nawet przy bardzo niskich stężeniach. Z kolei kosmetyki naturalne są opracowywane na bazie produktów roślinnych i zawierają zazwyczaj wyłącznie naturalne substancje nawilżające, maceraty, oleje czy ekstrakty. Są bezpieczniejsze zarówno dla ludzkiego ciała, jak i środowiska.

JEDEN PRODUKT, WIELE ZASTOSOWAŃ

To, co wyróżnia naturalne kosmetyki to fakt, że można je stosować zarówno do ciała, jak i do twarzy. W dodatku, tylko w nielicznych przypadkach dzielą się na te, które są przeznaczone wyłącznie dla kobiet. To idealne rozwiązanie dla par, które cenią sobie minimalizm, ograniczają konsumpcjonizm czy często podróżują. Uniwersalność zastosowania dotyczy przede wszystkim olejów roślinnych. Olej kokosowy, olej ze słodkich migdałów, czy olej arganowy możemy stosować do pielęgnacji całego ciała, twarzy, włosów. Świetnie sprawdzą się również do nawilżania ciała, do kąpieli, a nawet do łagodzenia podrażnień. Dodatkowo jeden produkt do wielu zastosowań pozwala na zmniejszenie produkcji śmieci oraz na skrócenie czasu spędzonego na rytuałach pielęgnacyjnych. Popękane usta, matowa skóra na ciele czy przesuszona cera — na te wszystkie problemy pomoże jeden ekologiczny krem.

DŁUGOFALOWE DZIAŁANIE

Konwencjonalne kosmetyki często maskują problemy skóry, zamiast pobudzać ją do regeneracji. Efekt jest, ale powierzchowny. Co prawda znika błyszcząca strefa T, ale zostaje ona wysuszona, natomiast zmarszczki zostają tylko wypełnione silikonami. Kosmetyki naturalne działają zupełnie inaczej — wspomagają procesy fizjologiczne zachodzące w naszej skórze i mobilizują ją do odbudowy. Trzeba jednak uzbroid się w cierpliwość, bo domeną kosmetyków naturalnych jest działanie od środka, skuteczna regeneracja, poprawa ogólnej kondycji i zdrowia włosów oraz skóry, a dopiero to przekłada się na ich upiększenie. Efekty działania przychodzą później, ale za to powodują długotrwałą poprawę stanu skóry.

TROSKA O ZWIERZAKI I ŚRODOWISKO

By przygotować kosmetyki naturalne, trzeba spełnić wiele norm już na etapie uprawy roślin. Składniki pochodzą zawsze z wyselekcjonowanych hodowli, w których nie stosuje się sztucznych nawozów i chemii. Co więcej, stosując polskie kosmetyki zmniejsza się również ślad węglowy. Ważne jest też samo opakowanie, które często tworzone jest z materiałów pochodzących z recyklingu. Kremy i oleje naturalne pakowane są w szklane słoiczki lub butelki z ekologicznym wieczkiem.

Niepodważalnym argumentem jest też to, że kosmetyki naturalne nie są testowane na zwierzętach ani nie zawierają w swoich składach substancji pochodzących od martwych zwierząt, co sprawia, że są wyborem nie tylko zdrowszym dla naszej skóry, ale także znacznie bardziej etycznym. Wszystkie ewentualne składniki odzwierzęce, takie jak mleko, jajka, śluz ślimaka, pozyskiwane są od stworzeń żyjących. Można również postawić na produkty, które są w 100% wegańskie. Żeby mieć pewność, że dany produkt został wyprodukowany z poszanowaniem dobrostanu zwierząt, można dodatkowo szukać na opakowaniach np. logo Ecocert, VeganSociety, czy Cruelty Free.





KOSMETYKI stworzone z pasji ODŻYWIAJĄ i odmładzają NAWILŻAJĄ ORAZ regenerują



Marka **CHO** łączy to co daje nam matka natura z najnowszymi rozwiązaniami z dziedziny kosmetyki. Główny składnik **BAKUCHIOL** to botaniczny retinol dawniej stosowany w leczeniu chorób zapalnych skóry. Produkty CHO swoją wyjątkowość i skuteczność poza Bakuchiolem zawdzięczają wysokoskoncentrowanym składnikom odżywczym takim jak; Phytessence™ White Peony, Orchistem™, Aquaxyl™, Stoechiol, oraz cennym olejom i ekstraktom roślinnym. Każde opakowanie zawiera maksymalne ich stężenie w idealnych proporcjach tak, aby każdy składnik mógł dotrzeć w najgłębsze warstwy skóry i pobudzić zwiększenie kolagenu i elastyny. W CHO dbamy o to co nakładasz na swoją skórę ponieważ produkty zawierają wyłącznie bezpieczne składniki.



STACJONARNIE ZNAJDZIESZ NAS:

BeClinic, Gdynia ul. Kazimierza Górskiego 2,
Galeria Riviera (poziom 0 / Aleja Francuska)

MANO, ul. Grunwaldzka 504, Gdańsk-Oliwa

z Natury rzeczy, ul. Lelewela 17, 80-442 Gdańsk

EkoŁaźnia, ul. 12 Marca 218, Wejherowo



tel. 781 939 189



www.chocosmetics.pl

MODA

**SĄ DWA DNI, KTÓRYMI
NIE WARTO SIĘ PRZEJMOWAĆ.
TO WCZORAJ I JUTRO.**

Maria Czubaszek





MODA

POSTPANDEMICZNA

Koronawirus całkowicie zmienił świat, a w tym także nasze podejście do mody i wizerunku. Pomimo tego, iż teoretycznie kwarcantanna nie wpłynęła bezpośrednio na to, jak wyglądamy, to niewątpliwie z miesiąca na miesiąc niepostrzeżenie zmieniała sposób w jaki się ubieramy.

Tekst: Katarzyna Kobiela

Foto: Karol Kacperski

Zamknięte biura, restauracje, hotele, miejsca kultury, odwołane imprezy, konferencje i dystans społeczny – zmusiły wszystkich do zmiany stylu życia i innego podejścia do kupowania. Kryzysy zawsze przyspieszają zmiany społeczne, i tak też było tym razem. W nowej rzeczywistości tzw. szybka moda, nadmiar i konsumpcja ustępują miejsca świadomym wyborom, modzie odpowiedzialnej i idei slow fashion. Slow fashion to jedna z form filozofii slow life, która na świecie ma już rzesze zwolenników, a w praktyce przejawia się świadomymi wyborami w kierunku zdrowego i wolnego trybu życia. Część z nas żyje w duchu slow od dłuższego czasu, ale dla wielu jest to nowość, którą chcąc nie chcąc doświadczyli na własnej skórze poprzez pandemię.

WYGODNY #CASUAL

Ogólnoświatowy paraliż sprzyja rozwojowi tej idei, ale również weryfikuje zawartość naszych szaf. Wnioski są takie, że posiadamy ogromne ilości rzeczy, których nie potrzebujemy, ale brakuje nam wygodnych ubrań kategorii casual. I to właśnie zapotrzebowanie na tego typu garderobę wzrosło najbardziej. Długie miesiące spędzone w domu, niepewność jutra i brak możliwości uczestniczenia w jakichkolwiek spotkaniach poza domem, spowodowały również przewartościowanie naszych priorytetów. W kwestii mody oznacza to zmniejszenie konsumpcji i ograniczenie się do koniecznego minimum. Kupujemy mniej, ale lepiej. Przykładowy dres nie jest już tylko dressem z bawełny, ale bardziej luksusowym elementem garderoby, np. z wełny czy kaszmiru. Zwracamy uwagę na jakość i na uniwersalność danej rzeczy. Jednym słowem to ukłon w stronę klasyki, która jest odporna na upływający czas i gwarantuje dobry wygląd w każdej sytuacji.

SZAFKA W KAPSUŁCE

Coraz więcej kobiet decyduje się również na szafę kapsułową, która ułatwia codzienne wybory i jest spełnieniem marzeń prawie każdej dziewczyny. Taka szafa stanowi zestaw niezbędnych elementów odzieży, niewychodzących z mody, które można nosić przez wiele sezonów. Szafę uzupełniamy o dodatki i elementy sezonowe, natomiast jej podstawę stanowią proste, ponadczasowe kroje. Nie musimy się natomiast ograniczać do konkretnej liczby rzeczy. Stawiamy na jakość, nie ilość. Stworzenie takiej garderoby to często proces, który trwa latami. Nie zgadzam się też z tym, że wystarczy nam jedna szafa kapsułowa. Najczęściej potrzebujemy ich kilka, w zależności od naszych aktywności i potrzeb.

DRUGIE ŻYCIE

Porządk w szafie, ograniczenie ilości zakupów, powrót do usług lokalnych rzemieślników: krawcowych, szewców czy kaletników: uczy jak wykorzystywać to co już posiadamy, naprawiać i tworzyć nowe. Nawiązuje również do filozofii zero waste, która kładzie mocny akcent na przemysł modowy i powoli staje się nową modą, a zarazem stylem życia. Dziś zakupy w second handach nie są powodem do wstydu, a wręcz przeciwnie – świadomą decyzją, zarówno ekonomiczną, jak i ekologiczną. Kupując w lumpeksach zatrzymujemy wielomiliardową maszynę produkującą rzeczy coraz słabsze, tak by napędzić sprzedaż. Dbamy tym samym również o środowisko, bo przemysł odzieżowy zaraz po przemyśle naftowym jest drugim co do wielkości na świecie, jeśli chodzi o produkcję zanieczyszczeń. Miejmy nadzieję, że bycie ekologicznym w modzie to dobry sposób na to, aby realnie wpłynąć na otaczający nas świat, a nie kolejny pomysł na to, jak lansować się w social mediach...





ZMIANA, ALE CZY NA DOBRE?

Pandemia nauczyła nas wszystkich innego podejścia do mody i branż modowych. Ceniśmy sobie jakość, minimalizm i wybieramy zrównoważoną modę. Okazuje się, że właśnie jej potrzebujemy do tego, żeby przeżyć godnie ten trudny czas. W trudnych momentach uciekanie do świata estetyki, sztuki, marzeń ma zbawienny wpływ na naszą psychikę. Ona potrzebuje tej emocji, „wystrojenia się” nawet bez okazji, słów „pięknie wyglądasz” i poczucia normalności w tym nienormalnym świecie.

Pandemia dowiodła również, że ubieramy się dla innych, nie dla siebie. Tygodniami nie wychodziliśmy z dresów, luźnych, wygodnych rzeczy i ubrań typu loungewear. Ciężko o motywację w momencie kiedy całe miesiące nie wychodzimy z domu, a na spotkanie wystarczy ubrać koszulę, podczas gdy dół ubrania przed laptopem stanowiły nierzadko bokserki lub domowe legginsy. Dress code niewątpliwie został poluzowany, ale na pewno nie zniknie ze słownika mody i korporacyjnych korytarzy. Patrząc na ruch w sklepach po lockdownie trend slow fashion zata-

cza coraz większe kręgi i zostanie z nami pewnie przez jakiś czas, a może nawet już na zawsze. Oczywiście jest spora grupa osób, która nie zmieniła podejścia do mody, wręcz przeciwnie – intensyfikowała zakupy poprzez online, a po otwarciu rozpoczęła krucjatę na centra handlowe. To jednak spora mniejszość.

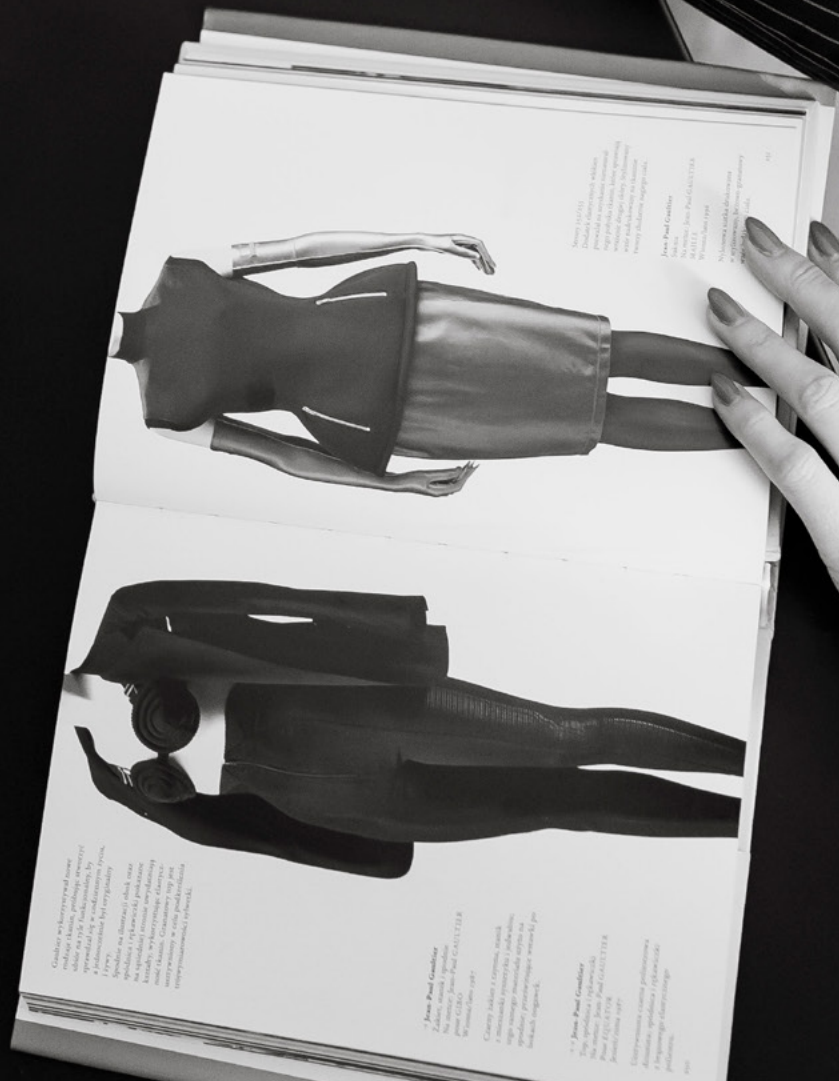
W jakim kierunku podąży moda? Czy wrócimy do stanu sprzed pandemii czy jednak dokona się jakiś przewrót w tej branży? Kontrowersyjna zeszłoroczna okładka włoskiego Voque'a przedstawiała białą kartkę, która była hołdem dla tych, którzy zmarli z powodu koronawirusa oraz tych, którzy robili wszystko, aby go zwalczyć. Tabula rasa oznaczała również narodziny nowych idei, historii, dzieł... „Reprezentuje przestrzeń i czas do namysłu, jak również do milczenia” – komentował wówczas Emanuel Farneti, redaktor naczelny Vogue Italia. Symboliczna biel była pustym arkuszem czekającym na wypełnienie, stroną tytułową nowej historii, która ma rozpocząć się wkrótce... Okazało się więc po raz kolejny, że największe zmiany w modzie dokonują „wielkie” wydarzenia, a nie tylko projektanci.



KATARZYNA KOBIELA

trener dresscode oraz etykiety biznesu, konsultant w zakresie doradztwa personalnego, personal shopper. Prelegentka na konferencjach o tematyce modowej i biznesowej. Na co dzień pracuje jako stylistka z Galerią

Klif oraz firmą Emanuel Berg i Patrizia Aryton. Prywatnie jako członek zarządu Fundacji Wspierającej Rozwój Medycyny Anizja angażuje się we wszelkiego rodzaju akcje społeczne i charytatywne. Jej pasją jest moda, jazda konna, taniec oraz muzyka.



NIECH ŻYJE ŻYCIE!

Słoneczny Meksyk, wolność, marzenia, frywolny wiatr taskoczący po policzkach... To właśnie wolność w definicji Look by Luks. Najnowsza kolekcja sopockiego brandu to hołd w stronę meksykańskiej ikony – Fridy Kahlo, a zarazem głośny, bezkompromisowy apel o wolność. Liberté!

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

„Viva la vida” - to słynne, ostatnie słowa Fridy Kahlo, która mimo upływającego czasu wciąż fascynuje. Właśnie twórczością tej nietuzinkowej malarki zainspirowała się sopocka marka Looks by Luks, która tym razem nawołuje do wspólnego apelu o wolność. Kolekcja Liberté pokazuje, jak być powinno - i jak było kiedyś, zabierając w nostalgiczną podróż do Meksyku.

- Ta niesamowita malarka zainspirowała nas do stworzenia czterech autorskich wzorów, symbolizujących otwarty umysł, swobodną miłość oraz szeroko pojętą wolność kobiet i sztuki. Bogactwo wibrujących kolorów oddaje meksykański kult barwy, pastelowe tony grzeją ciepłem swobodnej miłości, a linearne grafiki manifestują niezłomność w walce o to, co jest naszym prawem - nie przywilejem — tłumaczy Sylwia Luks, właścicielka Looks by Luks.

Kolekcja wiosna/lato 2021 inspirowana jest przede wszystkim latami 70. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta, właśnie wtedy słynny Vogue ogłosił, że „od teraz w modzie nie istnieją już żadne zasady”. W ten sposób zapanowała totalna wolność pod względem garderoby. Kult indywidualizmu i traktowanie stroju jako narzędzia wyrażania własnej osobowości wpisały się w świadomość społeczeństwa. Taka jest właśnie kolekcja Liberté.

- Lata 70. to przede wszystkim zwrot ku naturalizmowi. Pielęgnowano wówczas postawy sprzyjające życiu w zgodzie z naturą, noszono ubrania z przyjaznych skórze tkanin. Takie idee głosili członkowie subkultury hippie, którzy protestowali przeciwko instytucjonalizmowi i nadmiernej ingerencji państwa w życie jednostki. W dzisiejszych trudnych czasach i my krzyczymy nasz manifest. Chcemy wolności i równości. Dla wszystkich — podkreśla Sylwia Luks.

W meksykańskiej odstonie Look by Luks znajdziemy przede wszystkim unikatowe nakrycia głowy we wzorach zaprojektowanych przez cztery utalentowane artystki: Annę Rudak, Martynę Berger, Karolinę Niedzielską i Klaudię Mączka Rzewuską. Każda z nich na swój własny sposób opowiada o wolności. Projekty inspirowane są wolnością słowa i wolnością w sztuce, miłością we wszystkich jej odcieniach, otwartą, pełną barwnych myśli głową, i w końcu kobiecymi piersiami symbolizującymi bunt przeciw próbom zawłaszczenia kobiecych ciał.

Oprócz ręcznie wykonanych turbanów, opasek, a nawet gumek do włosów uszytych z pozostałości materiałów, w kolekcji znajdują się również kimona — dłuższe zwane Yukata oraz krótsze Haori. Co ciekawe, produkty są stworzone w sposób komplementarny, tak aby pasowały



do siebie i wzajemnie się uzupełniały. Wśród nowości na nadchodzący sezon wiosna/lato 2021 znalazły się jedwabne, lniane chusty na głowę i bandana oraz unikatowe torby typu shopper bag z hasłami nawiązującymi do przestania całej kolekcji Liberté. Absolutnym zaskoczeniem jest też poszerzenie oferty o ubrania dla mężczyzn. Kolekcję dla panów otwiera męska wersja krótkiego kimona oraz szerokie lniane spodnie. Główny materiał kolekcji stanowi przyjemny bambus oraz naturalny len.

Look by Luks kontynuuje też tradycję charytatywną. Tym razem część dochodu z kolekcji Liberté marka przekazuje na fundację Open Mind z Wrocławia, która działa w myśl "świata bez barier", wspierając lokalne rzemiosło i współczesny design w celu pokazania, że kultura i sztuka zmieniają nasze życie na lepsze.







Miejsce: Tulum, Meksyk

Zdjęcia: Dorota Szulc / Szulcworks

Modelki / model: Ana Karen Robles, Yasmeen Rena,
Adrianna Kochońska, Mario Blanco

MUA: Rey Tuk

Produkcja: Blue Banana Production

Stylizacja: Magdalena Milik

Dyrektor kreatywny: Sylwia Luks

Atelier : ul. Haffnera 42, Sopot
www.looks-by-luks.pl





MÓJ DZIEŃ Z MAZDĄ MX-30

Obojętnie czy to poranna droga do pracy zatłoczonymi ulicami Gdyni, popołudniowy wyjazd na korty, czy szybki wypad do galerii – Mazda MX-30 zapewnia prawdziwą swobodę podróżowania. Dzięki dealerowi BMG Goworowski sprawdziłam to na własnej skórze pewnego majowego dnia.

Foto: Krzysztof Nowosielski

Zacznijmy od tego, na co zwraca uwagę każda kobieta. Design nowej Mazdy jest niesamowity. Ten samochód naprawdę może się podobać. Piękna, przejrzysta linia nadwozia i designerskie wnętrze wzbudzają pożądanie. Odbierając samochód z salonu najpierw moją uwagę przykuł obłędny srebrno-metaliczny kolor, później oczy automatycznie skierowały się w kierunku zadziornego i wąskiego grilla, aż w końcu zatrzymałam się na kołach, które też miał nadać, bo aż 18-calowe. Dobre pierwsze wrażenie zaliczone. Teraz czas na jazdę! Gdy tylko otworzyłam samochód zobaczyłam, że wnętrze wzbudza jeszcze większy podziw niż sylwetka. Mam na myśli przede wszystkim materiały! W testowanej MX-30 było jasno, nowoczesnie i ekologicznie. Środek wykończono przyjemną, melanzową tkaniną oraz fenomenalnym drewnem korkowym, a wisienką na torcie była biała, wegańska skóra stworzona z włókien ananasa (!). Jeżeli chodzi o korek to dowiedziałam się, że znalazł się tu nie bez przyczyny. Na swoje setne urodziny Mazda postanowiła wykorzystać ten charakterystyczny surowiec w wykończeniu MX-30 jako swoisty hołd dla tworzywa, które zapoczątko-

wało rozwój Mazda Corporation. Niewielu wie, że Mazda jest jedynym producentem samochodów, który swoją drogę zaczynał właśnie od wytwarzania przedmiotów z korka, a było to możliwe dzięki położeniu Hiroszimy – miasta, które od pierwszego dnia do dziś jest siedzibą japońskiej marki.

Wróćmy jednak do Trójmiasta... teraz najważniejsza część testu - jazda! Prosto z salonu wyruszyłam do pracy. Zaledwie kilka chwil zajęło mi zapoznanie się z MX-30. Sama obsługa kokpitu jest rewelacyjna. Bez problemu połączyłam się ze swoim telefonem, temperaturę ustawiłam na przyjemne 20,5 stopnia i ruszyłam do Sopotu. Po uruchomieniu silnika od razu włączył się wyświetlacz headup, który jest dyskretnym, lecz bardzo pomocnym udogodnieniem. Oprócz prędkości pokazuje również jej ograniczenia na danym odcinku trasy, przez co niejednokrotnie udało się uniknąć mandatu, bo umówmy się - Mazda MX-30 zachęca do dynamicznej jazdy! Jadąc, co chwilę zwracałam uwagę na nietypową, jakby „unoszącą się w powietrzu” konsolę środkową. Właśnie na niej umieszczony jest elegancki ekran dotykowy do obsługi klimatyzacji oraz 8,8-calowy centralny





DANE TECHNICZNE

WERSJA: Enso

LAKIER: Ceramic Metallic 3tone (48A)

SILNIK: e-SKYACTIV 145 KM

AKUMULATOR: 35,5 kWh

NAPĘD: 4x2

PRZYSPIESZENIE: 0-100 km/h: 9,7 s

PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA: 140 km/h

ŚREDNIE ZUŻYCIE ENERGII: 14,5 kWh/100 km



wyświetlacz. Tuż pod nim znajduje się miejsce idealnie skrojone pod damską torebkę. Zachowanie MX-30 w czasie jazdy przypomina sposób prowadzenia typowych, kompaktowych samochodów, jednak plus jest taki, że żadne przeszkody mu nie straszne. Sprawdziłam to na własnej skórze. Zaraz po skończeniu pracy udałam się na krótką przejażdżkę drogami leśnymi, by finalnie dojechać na korty tenisowe. Wcześniej zapakowałam sprzęt: rakiety, większy kosz z piłkami, torbę sportową i okazało się, że wewnątrz oprócz walorów estetycznych jest też funkcjonalne. Mimo, że 366-litrowy kufer nie grzeszy pojemnością, bez problemu pomieścił wszystkie moje „graty”. Po drodze zabrałam też dwie koleżanki. I dobrze się stało, bo dzięki temu udało się przetestować również nietypowe drzwi. Okazało się, że wsiadanie, wysiadanie i zamykanie ich nie nastęrcza większych problemów nawet 167-centymetrowej blondynce. Jedynym mankamentem, na który zwróciła uwagę było to, że w tylnej części nie dało się uchylić okna.

Ruszając w trasę nowym elektrykiem, miałam trochę obaw związanych z zasięgiem. Tym bardziej, że Mazda poszła w zupełnie innym kierunku niż konkurencja. W pełni świadomie zainstalowała baterie o ograniczonej do 35,5 kWh pojemności. Tłumaczy to faktem, że ślad węglowy i emisje CO2 samochód generuje nie tylko w trakcie jazdy, ale i w procesie produkcji. Teoretycznie, czyli według pomiaru WLTP, ta pojemność powinna wystarczyć na pokonanie około 260 km na jednym ładowaniu. U mnie podczas całodziennego jazdy średnie zużycie energii wyniosło 18 kWh/100 km, czyli realnie kilkadziesiąt kilometrów mniej na jednym ładowaniu niż podaje producent. Jednak biorąc pod uwagę fakt, że statystyczny Europejczyk pokonuje dziennie nie więcej niż 50 km, taki samochód w zupełności wystarczy do codziennego użytkowania. Mojego egzemplarza nie musiałam ładować, jednak gdy nadarzyła się okazja, skorzystałam ze stacji ładowania znajdującej się pod Urzędem Miasta w Sopocie. Wniosek? Akumulatory w Mazdzie MX-30 można doładować z poziomu 20 % do 80 % w zaledwie trzy kwadransy.

Jazda tym samochodem była czystą przyjemnością - Mazda gładko mknęła przez trójmiejską obwodnicę, cierpliwie zachowywała się w korkach, bez problemu poruszała się po kostce brukowej Górnego Sopotu niejednokrotnie pokonując krawężniki i wreszcie miękko pokonywała typowe drogi leśne! Jeżeli dodamy do tego dynamiczne osiągi i filozofię eko to okazuje się, że nowa elektryczna Mazda to idealnie skrojony, miejski crossover, który znakomicie spełni się w codziennym rytmie dnia. Co więcej, decydując się na zakup MX-30 Mazda w ramach akcji Eko Doptata Mazdy - oferuje spore rabaty, leasing 101% albo kredyt z obniżonym oprocentowaniem. Przy zakupie samochodu, na pewno warto zwrócić na to uwagę.





**NIC NIE JEST ABSOLUTNE,
WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA,
WSZYSTKO SIĘ RUSZA,
WSZYSTKO SIĘ ROZWIĄZUJE,
WSZYSTKO LECI I ZNIKA.**

Frida Kahlo

JAKOŚĆ, ŚWIADOMOŚĆ I PIĘKNO W DOBIE PANDEMII!

Branża beauty przetrwała pandemię. Choć łatwo nie było, to ci, którzy dzięki znajomości rynku i odpowiedniemu zarządzaniu zdołali przekuć trudności w coś dobrego, dziś świętują sukces. W tym gronie znalazł się gdyński Instytut Kosmetyczny Dr Irena Eris. Kamil Grabarczyk, prezes instytutu, opowiedział nam o tym, jakie zmiany przyniosła pandemia i jak maluje się przyszłość jego salonu.

Tekst: Martyna Konopka

Mimo pandemii gdyński Instytut Kosmetyczny Dr Irena Eris przetrwał, a nawet się rozwija. Jakie zmiany wdrożyliście w ostatnim roku?

Przede wszystkim podczas pandemii zauważyliśmy zdecydowany wzrost popytu na zabiegi z zakresu medycyny estetycznej. I właśnie ze względu na liczne zainteresowanie i coraz dłuższy termin oczekiwania na wizytę zdecydowaliśmy się na poszerzenie kadry o dwóch kolejnych lekarzy.

O jakie zabiegi z zakresu medycyny estetycznej najczęściej pytają klientki?

Popularnością cieszy się w szczególności korekta zmarszczek oraz modelowanie i nawilżanie ust kwasem hialuronowym. To zabiegi nie tylko dla kobiet – korzystają z nich również mężczyźni. Nasza wyspecjalizowana kadra lekarska umie zadbać o naturalny efekt zabiegu, dlatego usługa trafia do szerokiego grona odbiorców.

Z jakimi oferowanymi przez Was usługami medycyna estetyczna najlepiej się łączy?

Możliwości jest wiele. Często łączymy medycynę estetyczną z zabiegami pielęgnacyjnymi Dr Irena Eris oraz z zabiegami wykonywanymi innymi urządzeniami specjalistycznymi. Po lipolizie iniekcyjnej, czyli miejscowym rozpuszczeniu tkanki tłuszczowej, zawsze zalecany jest Icoone lub endermologia, aby zdecydowanie wzmocnić efekt zabiegu.

Czy poza rozszerzeniem usług medycyny estetycznej wprowadziliście coś nowego do waszej oferty?

Okres letni zdecydowanie sprzyja zabiegom na ciało, w związku z czym zainwestowaliśmy w najnowszy model Icoone Laser Med 2 z 2021 roku. Jest to urządzenie zapewniające rodzaj masażu próżniowego idealnego nawet dla cery naczyniowej. Efekty zabiegu są spektakularne, co potwierdzają badania kliniczne. Ujędrnione ciało bez cellulitu, mięśnie bez zakwasów, mniejszy obwód i poprawiony stan skóry – to tylko część atutów korzystania z zabiegu. Jak sama nazwa wskazuje, Icoone Laser Med 2 ma również zastosowanie medyczne. Sprawdza się w zabiegach zarówno dla kobiet, jak

i mężczyzn. Słowem, jest to produkt dla każdego, kto chce wymodelować ciało, pozbyć się zakwasów czy bólu pleców, rozpocząć walkę z nadwagą, cellulitem i problemami naczyniowymi, mających blizny po operacjach, problemy trawienne, a także tych uprawiających sport i potrzebujących kojącego masażu. Zakres działania jest naprawdę duży, a to, co najważniejsze, to fakt, że klient podczas zabiegu może się relaksować. My zrobimy resztę. Warto też dodać, że Icoone Laser Med 2 należy do elity na rynku. Na terenie naszego województwa są zaledwie dwie sztuki, dlatego tym bardziej się cieszymy, że urządzenie trafiło do naszego asortymentu.

Jakie są plany na dalszy rozwój salonu?

Perspektywy są bardzo optymistyczne. Dążymy do tego, by wprowadzić usługi zapewniające efekty synergii z innymi moimi biznesami. Jedną z moich spółek zajmuje się pośrednictwem w obrocie nieruchomościami, więc podpisując z nami umowę, klient może odpoczywać i relaksować się w naszej klinice, a my w tym czasie zajmujemy się sprzedażą, najmem lub poszukiwaniem inwestycji. Podpisałem też kilka umów barterowych na zakup kart przedpłatnych, dzięki czemu możemy oferować „Podarunki piękności”, także na użytek naszych partnerów. W dalszych planach jest nasza ekspansja i otwarcie nowych placówek. Na ten moment nie chcę jednak zdradzać zbyt wielu szczegółów.

Oprócz działania na rzecz własnych marek wspiera Pan także finansowanie usług medycznych na Pomorzu. Jak to przebiega?

Jedną z moich spółek świadczy usługi consultingowo-w doradcze dla innych przedsiębiorców, zajmując się między innymi udzielaniem porad w kwestiach nawiązania współpracy, zarządzania płynnością finansową, wydatkami inwestycyjnymi czy finansowaniem. Mam zaszczyt współpracować z topową spółką z kapitałem polskim, której akcjonariuszem jest człowiek będący dla mnie wielką inspiracją i motywatorem. Wierzę, że mając takie wzorce, wysokie standardy i ideały, jestem w stanie zdziałać naprawdę wiele na rynku. A jeśli inne firmy na tym skorzystają, będę tym bardziej szczęśliwy.



KAMIL GRABARCZYK

Właściciel Kosmetycznego Instytutu Dr Irena Eris w Gdyni.

Przedsiębiorca, Prezes Zarządu – Dyrektor Zarządzający, pasjonat branży beauty. Ekspert z dziedziny finansów przedsiębiorstw. W swojej pracy w pełni realizuje filozofię holistycznego podejścia do klienta, traktując kompleksowo urodę, zdrowie i wewnętrzną równowagę jako jeden byt. Prywatnie interesuje się prawem, zdrowym stylem życia oraz neuroplastyką. Nie lubi stać w miejscu. Jest skutecznym liderem podnoszącym wyniki i stawia na najwyższe standardy etyczne i biznesowe. Czynnym angażuje się w akcje charytatywne i społeczne.

LEK. MARCELINA DOERING

Lekarz oraz absolwentka studiów podyplomowych w dziedzinie medycyny estetycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Praca to jej pasja. Nieustannie uczęszcza na szkolenia i sympozja, żeby być na bieżąco z coraz to nowszymi technologiami w medycynie estetycznej. Pomaga dojrzałej skórze pięknie się starzeć, młodej przywrócić świetlistość, a naturze korygować niedoskonałości. Jest zdecydowanym przeciwnikiem hiperkorekcji i nienaturalnych metamorfoz. Ma być na "piękno", a nie na "nowo".

Więcej na:

www.kamilgrabarczyk.pl

www.investmentholding.pl

PROMOCJA

250 zł

do wykorzystania na zabiegi z zakresu medycyny estetycznej.

zabieg Icoone rabat 10%

Przyjdź do nas i dowiedz się więcej
Instytut Dr Irena Eris
Gdynia, Aleja Zwycięstwa 241/3
tel. 692 915 235



GANG JEDNOROŻCÓW OBUDŹ KREATYWNOŚĆ!

Z jej usług korzystają wszyscy, od freelancerów i artystów po managerów i dyrektorów sprzedaży. W czym tkwi sekret? Odpowiedź jest prosta – wszyscy odnajdują tu wewnętrzną zdolność do nieszablonowego myślenia, które poszerza horyzonty i otwiera nieoczywiste ścieżki. Poznajcie Agę Smektą, która prowadzi Ambasadę Inspiracji, a co więcej, jako jedyna pomaga odkrywać „wewnętrzne jednorożce”. Brzmi egzotycznie? Nic bardziej mylnego.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

Podobno pomagasz odkrywać „wewnętrzne jednorożce”, zdradź co kryje się za tym pojęciem!

Określenie „wewnętrzny jednorożec” przyszło do mnie podczas medytacji. Przygotowywałam się do prowadzonych przeze mnie kreatywnych warsztatów budowania marki. „Wewnętrzny jednorożec” w mojej definicji to magia, która drzemie w każdym z nas i którą możemy wykorzystać w życiu zawodowym. „Wewnętrzny jednorożec” ma w sobie dużo spontaniczności, radości i kreatywności. W tych aspektach blisko mi do wewnętrznego dziecka i wewnętrznego artysty. Jednorożec lubi działać – tworzyć z serca i biegać w stadzie z innymi twórczymi istotami. W branży finansowej mówi się o jednorożcach, czyli o startupach, które w szybkim czasie osiągają dużą wartość. Kiedy nasz wewnętrzny jednorożec się rozbudzi, a wręcz roztańczy, może nam przynieść wiele zysków: zarówno materialnych jak i emocjonalnych. Paliwem jednorożca są marzenia, wiara w siebie i odwaga w działaniu. W czym pomagam na zajęciach moim klientom? W dostrzeżeniu ich wewnętrznej magii. Pomagam im także w nastawieniu jednorożcowi właściwego kompasu – wizji i energii do twórczego działania.

A to wszystko w ramach Ambasady Inspiracji i twojego nowego projektu – „Mindful Brand Management”.

Zgadza się. Klienci, którym doradzam w budowaniu marki cenią naszą współpracę za nieszablonowość, dobrą energię i konkrety. Traktuję moich klientów jak dobra luksusowe i bardzo im się to podoba. Nie jestem w stanie obsłużyć wszystkich zleceń, dlatego postanowiłam się sklonować (śmiech). Stworzyłam wirtualną przestrzeń kreatywności i refleksji pod nazwą „Mindful Brand Management”. Dostajesz login i hasło, które umożliwiają do-

stęp do przygotowanych przeze mnie wcześniej materiałów audio, video i notatek. Rozsiadasz się na kanapie z filiżanką dobrej herbaty czy jak wolisz z kieliszkiem szampana. Zakładasz słuchawki, odpalasz komputer. Ja najpierw pomagam tobie się wyluzować i stworzyć dobrą atmosferę. Następnie pokazuję lifestylowe inspiracje z różnych dziedzin biznesu, by w końcu zabierać cię w intuicyjną podróż po budowaniu marki. Wyciszając umysł za pomocą medytacji prowadzonej, zadaję pytania którymi pomagam złowić najlepsze pomysły-motyły, które krążą wokół twojej głowy, a których zmęczenie i dekoncentracja nie pozwala uchwycić. Nasze wirtualne spotkanie ma formę sześciu krótkich lekcji. To łącznie 90 minut materiału wideo oraz notatki i zadania. Robisz je, kiedy masz ochotę.

Czyli mówiąc wprost – pomagasz stworzyć markę, która niesie za sobą nie tylko zysk materialny, ale przede wszystkim górę pozytywnych emocji.

Pomagam stworzyć pomysł od zera, ale również wprowadzić innowacje w już istniejącej marce. Dwoma głównymi obszarami, które stanowią filary w działaniu są kreatywność i pozytywne emocje. Często w pędzie życia codziennego zatracamy w pracy to, co najważniejsze – radość. Udało mi się stworzyć narzędzie, które zwyczajnie przywraca radość do pracy, i które umacnia w poczuciu, że to co robisz ma sens. Wbrew panującym wciąż stereotypom przypominam, że biznes potrzebuje luzu i zabawy, aby tworzyć kreatywne rozwiązania i aby roztaczać aurę pozytywnych emocji. W dobie coraz powszechniejszej automatyzacji, emocje pozostaną kluczową walutą przyszłości, której nie wytworzy za nas żaden algorytm.

Myślisz, że można nauczyć się kreatywności?

Powstają coraz nowsze badania na temat ludzkiej kreatywności. Z moich doświadczeń wynika, że



najważniejsze jest nastawienie i atmosfera. „Wewnętrzny jednorożec” jest w tobie niezależnie od tego, czy faktycznie pracujesz w zawodzie uznawanym za kreatywny (np. jesteś grafikiem, muzykiem, malarzem czy marketingowcem), czy zajmujesz się sprzedażą, zarządzaniem czy pisaniem kodu pod nową apkę. Na moich kreatywnych warsztatach niejednokrotnie widziałam jak na swoim jednorożcu galopował nawet dyrektor finansowy, którego wcześniej zespół nie znał od emocjonalnej i kreatywnej strony. Warsztaty kreatywne budowania marki

to także idealny czas integracji w firmie czy dyfuzji talentów, kiedy na warsztaty indywidualne zapraszam osoby o różnych profilach działalności. Poprzez usługi i produkty tworzę odpowiednią atmosferę wokół procesu kreatywnego np. oderwanie od rutyny, zadbanie o czas dla siebie. Co ludzie wynoszą z warsztatów? W recenzjach „Mindful Brand Management” znalazły się pochwały za dodanie odwagi w działaniu, wyjście poza rutynę, powrót radości z pracy. A na deser kartka z zapisanymi pomysłami na rozwój siebie i biznesu.

CZY GANG JEDNOROŻCÓW TO TWOJE PLEMIĘ? OTO KILKA SYMPTOMÓW:

Jak ryba wody potrzebujesz kreatywnej wolności w pracy. Twoje motto to „Creo ergo sum” czyli „Tworzę więc jestem”.



Masz grupę zwariowanych przyjaciół, z którymi snujecie biznes plany. Czujesz, że wizja się już narodziła, ale potrzebujesz ją skryształizować.



Masz unikalny talent, którym chcesz dzielić się ze światem. Może jesteś jak Clark Kent – póki co chowasz się za okularami. Ale wystarczy, że zaczniesz rozmawiać o Twojej pasji, a Twój błysk w oku razi bardziej niż brokat sypiący się z grzywy jednorożca.



Lubisz sobie dogadzać. Nad twoim biurkiem wisi napis „Save water. Drink champagne”. Uwielbiasz zapachowe świece, luksusowe kadzidła, książki w pięknych oprawach, piękne filiżanki do kawy czy herbaty.



Znasz kultową książkę „Siła czy Moc” Dawida Hawkinsa i pragniesz działać w życiu z pozycji mocy, a nie z pozycji siły.



Jesteś z natury życzliwą i otwartą istotą, ale jak ktoś przekracza Twoje granice to w mgnieniu błyskawicy objawiasz się w gniewnej formie dakini gotowa użyć swego mentalnego miecza jedi, mieniającego się wszystkimi kolorami tęczy.



AGNIESZKA SMEHTAŁA

Założycielka Ambasady Inspiracji. Przez wiele lat pracowała dla największego koncernu dóbr luksusowych na świecie LVMH Louis Vuitton Moët Hennessy w Londynie, Pradze i Warszawie. Obecnie esencją wiedzy biznesowej dzieli się poprzez wirtualny kurs budowania marki „Mindful Brand Management”.
Specjalność: marketing emocji, szampan i jednoróżce. Więcej na www.ambasadainspiracji.com

EKOLOGICZNIE I W DUECIE

Mijo Line, Lovem i Zoa Koncept - te trzy firmy łączy lokalność, natura i siła kobiet. Za każdą marką stoją oryginalne kobiece duety, które z sukcesem prowadzą niszowe biznesy. I choć czasem dochodzi między nimi do spięć, zgodnie mówią, że dzisiaj nie byłyby w stanie prowadzić firmy z kimś innym. Bo przecież nikt tak dobrze nie rozumie kobiety jak inna kobieta.

Tekst: Dominika Raszkiewicz



Zakładając firmę, nie myślałyśmy o wielkim biznesie – z pełnym przekonaniem mówią Mirka Bułak i Joanna Hoppe-Kowalska, twórczynie gdyńskiej pracowni Mijo Line, produkującej tekstyliu z Inu. Dziewczyny poznały się kilka lat wcześniej, kiedy Joanna zatrudniła Mirkę do stworzenia projektu architektonicznego w swojej firmie. Między nimi od razu „zaiskrzyło”, połączyły je wspólne pasje, wyjazdy, koncerty, a w końcu przyjaźń. Dopiero po czasie wpadły na pomysł założenia własnej firmy. - Zamiast wciąż zachwycać się innymi, chciałyśmy tworzyć swoje projekty. A że łączyło nas podobne poczucie estetyki, to było o wiele łatwiej – przyznają.

MATERIAŁ, KTÓRY WRACA DO ŁASK

Postawiły na len, bo to materiał w pełni biodegradowalny, produkowany również w Europie. Były jednymi z pierwszych w Polsce, które podjęły się pracy z tą, uważaną za dość trudną, tkaniną. - Obecnie za sprawą nowych technologii len już na etapie produkcji nabiera miękkości i stabilizuje się pod względem kurczliwości, staje się miękki i miły w dotyku, a tym samym łatwy w prasowaniu – przekonują. - Spora liczba osób docenia go za trwałość, wysoką absorpcję wilgoci czy odporność na zużycie. Te zalety sprawiają, że zatacza coraz szersze kręgi. Znajdziemy go już nie tylko w produktach odzieżowych czy dekoracyjnych, ale na przykład w akcesoriach kąpielowych. Takich w ofercie naszej firmy jest już całkiem sporo – mówią.

Dziś, po pięciu latach istnienia Mijo Line, Mirka i Joanna wciąż dobrze się dogadują, choć prowadzenie własnego biznesu nie należy do łatwych. - Nie zawsze mamy takie samo zdanie, ale potrafimy rozmawiać i odpuszczać. Zarządzanie firmą, szczególnie w fazie rozwojowej i w czasach kryzysu, wymaga ciągłej weryfikacji, wymusza konieczność decydowania i sprawdzania różnych dróg rozwoju. My staramy się podejmować te kroki przy obopólnej zgodzie – podkreślają.

RÓŻNICE NA PLUS

Najbardziej zażarte dyskusje toczą jest zazwyczaj przy procesie powstawania nowego produktu. - Staramy się jednak doceniać różnice charakteru i brać to pod uwagę przy podziale obowiązków. Trwa przeciąganie liny, ale ostatecznie dążymy do tego, by nowy produkt był naszym wspólnym dziełem – wskazują. Jak mówią, w ciągu ostatnich pięciu lat bardzo się dotarły i nie obrażają sobie stawiania pierwszych kroków w biznesie z kimś innym, bo to właśnie prowadzenie w duecie kobiecego biznesu daje im poczucie jedności i równowagi. - Mamy podobną wrażliwość, uczuciowość i z łatwością rozumiemy swoje życiowe położenie. To chyba jest ta słynna siła kobiet.

NOWY POMYSŁ NA ŻYCIE

Plastyk Ewa Sienkiewicz i radiowiec Magda Osipiak na wspólny biznes związany z kosmetykami naturalnymi zdecydowały się, bo potrzebowały w życiu zmian. - Podczas jednego ze spotkań stwierdziłyśmy, że jesteśmy na tym samym etapie życia. Miałyśmy dosyć naszych dotychczasowych zajęć, czułyśmy, że zawodowo się wypaliłyśmy. A że obie dość mocno jesteśmy wkręcone w ekologię, to poszłyśmy w tę stronę – opowiadają twórczynie manufaktury kosmetyków naturalnych Lovem.





Poznały się już wiele lat wcześniej przez swoich ówczesnych partnerów. Wszyscy razem tworzyli zgraną paczkę przyjaciół, która upodobała sobie sporty ekstremalne. - Razem wspinaliśmy się, żeglowaliśmy, a panowie latali na paralotniach – wyliczają. W międzyczasie związki się rozpadły, a ich kobieca przyjaźń przetrwała, a co więcej ewoluowała w stronę biznesową.

Skąd pomysł na kosmetyki naturalne? Z pasji i potrzeby. Zarówno Magda, jak i Ewa miały wcześniej duże problemy ze skórą. - Jestem alergikiem i samodzielnie przygotowywałam dla siebie jakieś testowe produkty w domu. Z kolei Magda dodała do tego swoją fachową wiedzę – tłumaczy Ewa. - Bardzo wkręciłam się w temat roślin i suplementacji. Stwierdziłam, że skoro zależy mi na tym, byśmy ja i moi bliscy odżywiali się zdrowo i naturalnie, to oczywiste było także to, że wszystko co nakładamy na swoją skórę również powinno być naturalne. Brakowało mi jednak treściwych i skoncentrowanych kosmetyków, bo mam bardzo suchą skórę. Jako, że takich preparatów nie znalazłam na rynku, to postanowiłam, że zrobię je sama. Potem tworzyłam kosmetyki dla rodziny, znajomych, dalszych znajomych... I tak się zaczęło – dodaje Magda.

EKO Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA

Teraz Magda jest odpowiedzialna za receptury kosmetyków oraz badania, z kolei Ewa za logistykę - poszukuje współpracowników, dystrybutorów i pilnuje remontów. Warto zaznaczyć, że ten duet od podstaw stworzył w Gdyni własne laboratorium i cały proces od powstania formuły po zamawianie surowców, produkcję, pakowanie i wysyłanie kosmetyków nie ma przed nimi żadnych tajemnic.



Tworząc produkty, założycielki Lovem traktują organizm holistycznie, w oparciu o przekonanie, że wszyscy jesteśmy częścią natury. - Wierzymy, że natura daje nam wszystko czego potrzebujemy. Należy tylko rozsądnie z tego czerpać. Składniki kosmetyków dobierałyśmy tak, aby działały synergicznie. Nasze kosmetyki są naturalne w tyłu procentach, na ile maksymalnie mogą, niektóre w stu, a niektóre w dziewięćdziesięciu kilku, bo nieliczne surowce pozyskiwane są obecnie tylko laboratoryjnie – tłumaczą pomysłodawczyni Lovem. Substancje, których używają do produkcji mają niezbędne certyfikaty, są w dużej części ekologiczne i oznaczone znakiem fair trade. Założycielki zrezygnowały z olejków eterycznych, by kosmetyki były jak najbardziej bezpieczne i jak najmniej uczulały. Wodę zamieniły na hydrolaty i ograniczyły ilość ekokonserwantów do minimalnej ilości gwarantującej jednak bezpieczeństwo. Zależało im też, żeby opakowania były biodegradowalne, dlatego kosmetyki pakują w biofotoniczne fioletowe szkło. - Jeśli stawiamy na eko, to musi być eko z prawdziwego zdarzenia – uśmiechają się.

Ich duet w biznesie umie porozumieć się niemalże tak samo jak w sporcie. - Myślę, że wyszłyśmy z dobrej pozycji, ponieważ miałyśmy do siebie duże zaufanie. Wcześniej na skałkach wspinałyśmy się na jednej linii i wzajemnie asekurowałyśmy, co potencjalnie teraz bardzo nam pomogło. Przede wszystkim łączy nas wspólne zdanie w sprawach fundamentalnych. Mamy podobne poglądy, filozofię życia i poczucie estetyki. To jest podstawa – podkreślają.



MIĘDZY PRACĄ A DOMEM

W przypadku Aleksandry i Joanny Janusz śmiało można powiedzieć, że łączy je możliwie najbliższa kobieca więź. To duet idealny: mama – z zawodu nauczycielka z milionem pomysłów na minutę, córka – studentka grafiki komputerowej z zacięciem na tworzenie ekologicznych, unikatowych projektów. Wspólnie pod marką ZOA concept działają na rynku już od trzech lat, a wszystko zaczęło się od samodzielnego tworzenia boksów prezentowych na potrzeby salonu sukien ślubnych, który prowadziła Joanna. Były w nich koszulki, przypinki, kule do kąpeli i sojowe świece. I to właśnie te ostatnie stały się inspiracją do stworzenia osobnego bytu. ZOA powstała głównie dlatego, by założycielki mogły dać upust swojej kreatywności. Sojowy wosk z olejkami eterycznymi umieszczają w betonowych słoikach, które od początku produkcji powstają w Polsce. Jest to dodatkowy atut tego produktu – po wypaleniu się świec słoiki mogą posłużyć np. jako doniczki czy pojemniki. Jest ekologicznie, w pełnym tego słowa znaczeniu.

W życiu Aleksandry i Joanny relacje rodzinne przeplatają się z prowadzeniem firmy. Nieuniknione więc, że sprawy domowe „wchodzą” do biznesu. - Nie da się oddzielić ról matki i córki oraz wspólniczek. Często po powrocie do domu długo jeszcze rozmawiamy o tym, co dzieje się w firmie i co należy zrobić w najbliższej przyszłości – uśmiecha się Joanna. - Nawet jeśli czasem się sprzeczamy, to praca na tym nie cierpi. Umiemy w końcu powiedzieć pas i to rozgraniczyć. - Najczęściej kłócimy się o zdjęcia, które wstawiamy do internetu. Identyfikacja wizualna marki jest bardzo ważnym aspektem, dlatego staramy się, by pasowały do wizji nas obu – dodaje Aleksandra.

Bywa, że czasem doskwiera im różnica pokoleń. - Zdarza się, że nie rozumiem pewnych trendów, które na

przykład rodzą się na Instagramie, choć staram się być biegła w nowinkach – wskazuje Joanna. Jednak koniec końców, zawsze znajdują wspólny język.

TAKIE SAME, A JEDNAK RÓŻNE

Zdecydowanie więcej je łączy niż dzieli. Mowa choćby o poczuciu estetyki. - Jako dziecko podglądałam jak mama się ubiera czy dekoruje dom. Mimowolnie przejęłam te zwyczaje – opowiada Aleksandra. - Nie jest jednak tak, że mamy identyczny styl. Mama woli minimalizm, ja preferuję nieco więcej koloru – mówi. Joanna dodaje, że te odmienne zdania działają wyłącznie na plus. - Dzięki temu w ofercie mamy różne produkty: z użyciem białego i szarego betonu, ale też nieco barwniejsze projekty.

- Nie wyobrażamy sobie prowadzenia biznesu z kimś innym. W naszym duecie każdy wie już co dokładnie ma robić – mówią zgodnie rozmówczynie. Joanna dba o księgowość, tworzy formy i szlifuje gotowe naczynia. Natomiast Aleksandra zalewa formy woskiem, dobiera zapachy oraz dba też o media społecznościowe i kontakt z zamawiającymi. Z kolei pomysły na nowe projekty rodzą się po obu stronach.

- Jako mama czuję wielką dumę, gdy widzę jak Ola pracuje na rzecz naszej wspólnej firmy. Wiem, że bez czasu, który poświęciła Zoa Concept, nie odniosłybyśmy takiego sukcesu – mówi Joanna spoglądając na córkę. - Bez mamy na pewno nie byłabym w tym miejscu, w którym jestem teraz. W młodym wieku mogłam zacząć kreatywną, bardzo swobodną pracę. Muszę chyba częściej mówić na głos, że jestem jej za to wdzięczna – podsumowuje Aleksandra.

LUSTRO

magazyn świadomej kobiety

**Magazyn
bezpłatny**



Prowadzące numer

Klaudia Krause-Bacia
krause@emsgroup.pl
Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@emsgroup.pl

Wydawca

MS Group Sp. z o.o.
al. Grunwaldzka 56 lok. 202
80 - 241 Gdańsk
NIP: 9571059132

Redakcja

Klaudia Krause-Bacia
Martyna Konopka
Dominika Raszkiewicz
Dagmara Rybicka

Prezes

Michał Stankiewicz

Dyrektor zarządzająca

Maria Bek
bek@emsgroup.pl

Dział foto

Karol Kacperski
kacperski@emsgroup.pl

Dyrektor sprzedaży

Marta Blendowska
blendowska@emsgroup.pl

Projekt graficzny

Aneta Doromiejczuk
doromiejczuk.prestiz@gmail.com

Adres redakcji

Ul. Stanisława Moniuszki 10,
81-829 Sopot
redakcja.trojmiasto@emsgroup.pl

**Redakcja nie odpowiada
za treść reklam**

DIAGNOZUJEMY LECZYMY USUWAMY

Laser Wymrażanie Koagulacja Chirurgia



Naczynka



Brodawki łojotokowe



Włókniaki



Zmiany barwnikowe
pieprzyki



Brodawki wirusowe
kurzajki



Inne zmiany skórne
blizny kaszaki tłuszczaki



DERM-AL

DERMATOLOGIA / ALERGOLOGIA

Centrum „Derm-Al” Sp. z o.o.

Dermatologia / Alergologia
Centrum Badania Znamion
Chirurgia / Chirurgia Plastyczna

ul. Armii Krajowej 116/5
81-824 Sopot
t. 58/5516245
info@derm-al.pl

www.derm-al.pl

Rozpoczęcie zajęć:
WRZESIEŃ 2021

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Uzyskaj dyplom
szkoły artystycznej!

Szczegóły i zapisy:
www.makeup-masters.pl
+48 730 04 03 05



MAKE UP MASTERS
Niepubliczna Policealna Szkoła Plastyczna
Wizażu i Charakteryzacji