
LUSTRO

zdrowie i uroda

MAGAZYN BEZPŁATNY NR 1/2019

prestiz
magazyn trójmiejski

SOPOCKIE MORSOWANIE

Dla amatorów
i zawodowców

KOSMETYKI NATURALNE

Jak je rozpoznawać

OKIEM DIETETYKA

Aleksandra Rodziewicz
o diecie w trakcie
Hashimoto



IZABELA KOBYLIŃSKA
Specjalista dermatolog,
lekarz medycyny estetycznej

BioDermic®
DERMOCOSMETICS



**JESTEŚ
PIĘKNA
PODAJ DALEJ**

BSI

PROFESJONALNE DERMOKOSMETYKI O SYNERGICZNYM DZIAŁANIU

INNOWACYJNE FORMUŁY OPARTE NA NATURALNYCH
I DROGOCENNYCH SKŁADNIKACH

- aktywny kolagen poprawia elastyczność i napięcie
- ujędrniający ekstrakt z perł nadaje jedwabistą miękkość oraz promienny wygląd
- usieciowany kwas hialuronowy zapewnia wygładzenie i dogłębne nawilżenie
- wygładzający ekstrakt z kawioru przyspiesza proces odnowy komórek oraz produkcji kolagenu i elastyny
- ekstrakty z oliwki i liści oliwnych przeciwdziałają procesom przedwczesnego starzenia



DO KAŻDEGO KREMU / SERUM
KREM POD OCZY **GRATIS**



WWW.BIODERMIC.PL
WWW.SKLEP.BIODERMIC.PL

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



YOUR TIME IS NOW.

FIABA DATE 36MM
FA1007-PVP13-170-1

#SHAREYOURLOVE

N. NAGEL





N.NAGEL, CH KLIF
al. Zwycięstwa 256,
81-525 Gdynia

SPIS TREŚCI

- 8 EKOCUDA PO RAZ CZWARTY
- 9 TARGI URODA
- 10 IZABELA KOBYLIŃSKA -
SPECJALISTA DERMATOLOG, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
- 16 SOPOCKIE MORSOWANIE
- 22 ŚNIADANIE, CZYLI NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK DNIA
- 24 BIO MAMA W BIEGU
- 26 OWOCOWA PRZERWA W PRACY
- 27 SKUTECZNE POZBYCIE SIĘ CHRAPANIA? TO MOŻLIWE!
- 28 HASHIMOTO - Z CZYM TO SIĘ JE?
- 33 O ZĘBY ZADBAJ W DOMU
- 34 SOCZEWKI ZE SKANERA
- 36 INNOWACYJNA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
- 38 JAKOŚĆ PŁYNĄCA Z WIEDZY I DOŚWIADCZENIA
- 40 IMPLANTY BEZ TAJEMNIC
- 42 PROMOCJE W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ,
PORADY EXPERTÓW
- 44 NATURALNIE... PRZEZ CAŁY DZIEŃ
- 46 JAK CZYTAĆ ETYKIETY I ROZPOZNAWAĆ KOSMETYKI NATURALNE?
- 50 KOSMETYKI NATURALNE SĄ TRENDY
- 52 DIY - DOMOWE SPA
- 54 TECHNOLOGIE STELLIO AESTHETIC
- 56 MACIEJ MAYEWSKI UTRATA WŁ OSÓW ? RATUNEK W AFROŁOKACH
- 58 IZABELA TUSZAKOWSKA KOSMETOLOG NA MIARĘ XXI WIEKU
- 60 #AMA - ASK ME ANYTHING
- 62 PŁYNNE ZŁOTO Z PŁATKÓW RÓŻ
- 64 TRENDY W MAKIJAŻU NA ROK 2019/2020



Wydawca
MS Group Sp. z o.o.
ul. Trzy Lipy 3, 80-172 Gdańsk
Prezes: Michał Stankiewicz

Project Manager Tytułu "LUSTRO"

Natalia Wasiak-Bachewicz
wasiak-bachewicz@emsgroup.pl

Redakcja

Michał Stankiewicz, Klaudia Krause-Bacia, Dominika Raszkievicz,
Sylvia Gutowska, Daria Prochenka, Natalia Wasiak-Bachewicz

Skład gazety Kamil Żurek

Patronaty medialne

Katarzyna Okońska
okonska@emsgroup.pl

Adres redakcji

Ul. Adama Mickiewicza 41, 81-866 Sopot
redakcja.trojmiasto@emsgroup.pl

Zdjęcie okładkowe Karol Kacperski

Dyrektor zarządzający

Maria Bek
bek@emsgroup.pl

Dyrektor działu foto

Karol Kacperski
kacperski@emsgroup.pl

Dyrektor działu eventów

Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@emsgroup.pl

Dział sprzedaży i marketingu

Krzysztof Nowosielski
nowosielski@emsgroup.pl
Daria Lobasiuk
lobasiuk@emsgroup.pl
Marta Blendowska
blendowska@emsgroup.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.



16



22



ABACOSUN

INSTYTUT URODY GDYNIA



ZAAWANSOWANE TECHNOLOGIE
ODMŁADZANIE I MODELOWANIE SYLWETKI
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA



Gdynia, Wielkopolska 168 (wejście)
Olgerda 45 (parkingi i wejście)



668 020 600



salon@abacosun.pl



www.abacosun-gdynia.pl



EKOCUDA PO RAZ CZWARTY

Mieszkańcy Trójmiasta polubili Ekocuda. Już po raz czwarty tłumnie przybyli, by zakupić swoje ulubione kosmetyki i poznać nowe marki, które oferują produkty inspirowane naturą.

Każda edycja to możliwość osobistego poznania producentów z odbiorcami ich kosmetyków, wymiany doświadczeń i zdobycia nowej wiedzy na temat naturalnej pielęgnacji skóry. Wszystko po to, by dbać o siebie naturalnie.

Nic więc dziwnego, że to dwudniowe wydarzenie było na bieżąco komentowane przez uczestników i wystawców w mediach społecznościowych. Uczestnicy dzielili się swoimi wrażeniami, polecali stoiska, które ich zdaniem warto odwiedzić, pokazywali swoje zakupy. Można było przeczytać m.in. takie wpisy: „Czuję się jak w niebie!”, „Byliśmy dzisiaj na @Ekocuda Targach Kosmetyków Naturalnych. Było dużo wystawców i jeszcze więcej klientów. Jesteśmy w szoku, że aż tak dużo ludzi interesuje się takimi produktami.”; „Dziś przyjemnie spędziłam czas na czwartej edycji @Ekocuda w Gdańsku. Przywitał mnie ogrom wystawców i bogata oferta, aż ciężko było zdecydować się, co wybrać.”. Wystawcy także doceniali możliwość bezpośrednich rozmów ze swoimi klientami: „EKOCUDA GDAŃSK DZIEŃ 1 uważamy za totalnie udany. Moc wrażeń i słów uznania, dziękujemy!”.

– Społeczność, która się tworzy wokół naszych targów to dla nas największy dowód na to, że to, co robimy ma sens. Z edycji na edycję przybywa nowych wystawców, marek, produktów, na których poznanie z niecierpliwością czekają miłośnicy ekokosmetyków. Te spotkania często owocują wieloletnimi relacjami, wystawcy poznają swoich klientów, często doceniają ich lojalność specjalnymi rabatami czy próbkami produktów. Zarówno wystawcy, jak i klienci wychodzą z targów zadowoleni, a to dla nas najważniejsze – mówi Zuzanna Mierzejewska, pomysłodawczyni i organizatorka targów Ekocuda. I dodaje: - Wśród wystawców są marki, które są z nami od samego początku, rozwijają się wraz z nami. To niesamowite obserwować, jak z roku na rok poszerza się ich oferta, a także zwiększa kolejka klientów. Cieszę się, że rynek kosmetyków naturalnych tak dynamicznie się rozwija i dzięki temu, mamy coraz większy wybór ekokosmetyków.

Już po raz trzeci Ekocuda odbyły się na terenie Stadionu Energa w Gdańsku, ale po raz czwarty w tym mieście. Na uczestników poza szeroką ofertą kosmetyków naturalnych czekały także inne atrakcje. Dużym zainteresowaniem cieszył się wykład Agnieszki Niedziałek, ambasadorki Ekocudów, autorki bloga napieknewlosy.pl, która o pielęgnacji włosów wie prawie wszystko. Eko-warsztaty poprowadził także Wielki Kufer. Odwiedzający mogli liczyć na specjalne oferty cenowe, promocje czy premiery nowych produktów. Dodatkowo, idąc w kierunku zero waste, wiele marek przyjmowało puste opakowania, a była także szansa dolewek produktów.



Fot. Joanna Oleszek



TARGI URODA

Najnowsze trendy, innowacyjne produkty, widowiskowe pokazy z udziałem światowej sławy mistrzów sztuki fryzjerstwa i wizażu, emocjonujące konkursy, porady ekspertów i setki stoisk - tak wyglądała 22. edycja gdańskich Targów Kosmetycznych i Fryzjerskich Uroda. Targi odwiedziło blisko 8 tysięcy gości!



Brazylijska samba, pióra, pełne magii stroje, niczym brazylijski karnawał w Rio - tak rozpoczęły się dwudniowe (5-6 października) Targi Uroda w gdańskim AmberExpo. Stoiska wystawców podzielono na dwie strefy: kosmetyki i fryzjerstwo, natomiast najbardziej widowiskowe wydarzenia targów odbywały się na czerwonym dywanie w strefie show. To tu swój kunszt i talent prezentowali światowej sławy goście. Kalejdoskop wydarzeń był niezwykle barwny. W ramach wydarzenia odbył się m.in. finał 20-lecia Mistrzostw Makijażu Kobiety Dojrzałej z pokazami mistrzów, oprócz tego można było spotkać się również z Gośćmi Specjalnymi Targów – makijażystą gwiazd Harry J Glam, którego pokaz makijażu „Gwiazdy na czerwonym dywanie” zgromadził tłumy, uroczą dziennikarką i presenterką Dorotą Gardias i Dorotą Freaks, tegoroczną zwyciężczynią NYX Face Awards, która zaprezentowała niezwykle pokaz mrocznej charakterystyki The Devil's Face.

Podczas targów odbyły się także XXII Mistrzostwa Stylizacji Paznokci Nail Master Cup. Nowością był podział uczestników na dwie dywizje – dzięki temu zarówno początkujący, jak i zaawansowani stylści mieli wyrównane szanse. Pojawiły się także nowe konkurencje, które zapewniły zebranym szeroki wachlarz możliwości prezentacji swoich umiejętności. Na tegoroczne Mistrzostwa przybyła rekordowa liczba osób, które łączy pasja związana ze stylizacją paznokcia. Mistrzostwa Stylizacji Paznokci Nail Master Cup zakończyły się ogromnym sukcesem, a ich kulminacją było uroczyste wręczenie nagród.

Jak zwykle na targach Uroda nie zabrakło nowości kierowanych do profesjonalistów branży kosmetycznej i fryzjerskiej. Dużym zainteresowaniem cieszył się organizowany po raz pierwszy kongres kosmetyczny - Akademia Targów Uroda, na którym eksperci w dziedzinie kosmetyki przedstawili trendy i kierunki rozwoju kosmetyki profesjonalnej. Targi były także okazją do doskonalenia swoich umiejętności i kwalifikacji z zakresu podologii podczas Konferencji i Kongresu Podologicznego. Wiele pań gromadziło się również przed sceną pokazową Look & Learn, gdzie odbywały się pokazy różnorodnych zabiegów.

Z kolei premierowa strefa Zatoka Piękna zgromadziła znakomitych ekspertów z zakresu chirurgii, medycyny estetycznej, kosmologii i biznesu. To tutaj rozmawiano o zabiegach medycyny estetycznej, technologiach, profilaktyce anti-aging oraz zdrowotnych aspektach dbania o urodę. Odwiedzający strefę mieli też możliwość bezpłatnych konsultacji ze specjalistami z najlepszych klinik w Trójmieście. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także projekcje filmów z zabiegów estetycznych, które można było oglądać na dużym ekranie. Dla miłośników kosmetyków ekologicznych i wegańskich zorganizowano też specjalną, dedykowaną strefę Eko Uroda. Odwiedzający mieli też szansę wziąć udział w warsztatach tworzenia własnych kosmetyków i zobaczyć pokazy produkcji naturalnych kosmetyków.

Drugi dzień tradycyjnie był poświęcony sztuce fryzjerskiej. Rozpoczął się konkursem „Fast Fade Fight”, czyli walką fryzjerów na szybkość i precyzję w wykonaniu strzyżenia męskiego skin fade w czasie 15 minut! Po konkursie na scenie głównej rozpoczęły się pokazy fryzjerskie, na początku wicemistrz świata we fryzjerstwie artystycznym Mateusz Kępka zaprezentował najnowsze trendy fryzur wieczorowych, po nim scenę opanowali barberzy z Wojciechem Karwatem - World Champion Barber oraz wicemistrzynią Europy i Eurazji Beatą Lewczuk na czele. Na zakończenie niezwykle doświadczony, międzynarodowy team Juran ART Group z Anną Zenkowską w pokazie New Grunge zaprezentował najnowsze trendy mody młodzieżowej największych miast europejskich.

Targom Uroda od lat towarzyszy akcja charytatywna Czesanie za uśmiech, której celem jest wsparcie podopiecznych Hospicjum Pomorza Dzieciom i promocja młodych talentów fryzjerskich. W tym roku uczniów szkół zawodowych po raz kolejny wsparli mistrzowie świata i Polski we fryzjerstwie z tegorocznym mistrzem świata z Paryża w kongruencji Hair Tattoo Design. Podczas akcji zebrano 5 000 zł.

Po wielkich zakupach i emocjach można było odpocząć w specjalnie zaaranżowanych strefach chillout, a goście, którzy odwiedzili targi wraz ze swoimi pociechami – mogli pozostawić dzieci pod fachową opieką, a sami zająć się poznawaniem targowych stref. Kolejna edycja odbędzie się 3-4 października 2020 roku.

IZABELA KOBYLIŃSKA

SPECJALISTA DERMATOLOG,
LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ





IZABELA KOBYLIŃSKA

SPECJALISTA DERMATOLOG, LEKARZ MEDYCyny ESTETYCZNEJ

- Moim zdaniem nowoczesna kobieta, która dba o swój wygląd doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że odpowiedni styl życia może opóźnić procesy starzenia. Zarówno dobrze dobrana dieta, unikanie promieniowania UV, ale też umiejętne korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej, pomoże nam dłużej cieszyć się pięknym i zdrowym wyglądem – uważa Izabela Kobylińska, specjalista w zakresie medycyny estetycznej, właścicielka MEDSPA by Dr Kobylińska. W wywiadzie dla Lustra opowiada o swoim zamiłowaniu do medycyny, sztuki oraz pracy.

IZABELA KOBYLIŃSKA

dermatolog, wenerolog, lekarz medycyny estetycznej. Absolwentka Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej dla Lekarzy przy Polskim Towarzystwie Lekarskim. Jest członkiem Towarzystwa Dermatologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy Medycyny Estetycznej oraz Polskiego Towarzystwa Dermatologów Estetycznych. Absolwentka licznych szkoleń z zakresu medycyny estetycznej na świecie. Prelegent na kongresach Medycyny Estetycznej. Lekarz z ponad kilkunastoletnim doświadczeniem zdobytym zarówno w Polsce jak i w USA. Prowadzi liczne szkolenia praktyczne i teoretyczne dla lekarzy w Polsce i za granicą, szczególnie w zakresie zastosowania toksyny botulinowej, wypełniaczy oraz laseroterapii. Założycielka kliniki dermatologii i medycyny estetycznej - MEDSPA by Dr Kobylińska.





Od kilkunastu lat zajmuje się pani medycyną estetyczną, oprócz tego jest pani także dermatologiem. Takie połączenie na pewno nie jest przypadkowe. Skąd wybór takiej drogi życiowej?

Jako młody dermatolog bardzo interesowało mnie zarówno leczenie chorób skóry, jak i poprawianie jej jakości, estetyki i wyglądu. Z tego powodu po ukończeniu specjalizacji zapisałam się do Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie i jestem absolwentem pierwszego rocznika. Ponadto dermatologia estetyczna dawała mi możliwość połączenia moich zainteresowań zawodowych z zamiłowaniem artystycznymi. Od wczesnych lat pasjonowało mnie malarstwo i teatr. W liceum byłam członkiem grupy teatralnej przy Teatrze Wybrzeże. Po maturze stanęłam przed bardzo trudnym wyborem kierunku studiów. Zwyciężyła medycyna, ale to właśnie dermatologia estetyczna dała mi możliwość połączenia dwóch bliskich mi dziedzin.

Doświadczenie zdobywała pani także w Stanach Zjednoczonych, czy medycyna estetyczna jest traktowana inaczej za oceanem? Jak porównałaby to pani z polskimi realiami?

Pierwsze moje zetknięcie z dermatologią estetyczną w Stanach Zjednoczonych było

ponad 20 lat temu. Wówczas medycyna estetyczna w Polsce praktycznie nie istniała. Większość procedur, które miałam okazję tam obserwować, bardzo często widziałam po raz pierwszy. Natomiast otwartość Amerykanek na wszelkie nowości związane z odmładzaniem była dla mnie bardzo inspirująca. To tam po raz pierwszy spotkałam się wśród pacjentek ze stwierdzeniem, że kobieta potrzebuje nie tylko prowadzącego ginekologa, ale także lekarza medycyny estetycznej. Lekarza, który przez lata obserwacji i zastosowanych procedur będzie dobrze rozumiał procesy zachodzące z wiekiem u danej osoby i dzięki temu będzie w stanie bezpiecznie dobierać dalsze zabiegi. Po dwuletnim pobycie wróciłam do Polski i największym zaskoczeniem wówczas było dla mnie to, że Polki przynajmniej oficjalnie, nie były jeszcze gotowe na zabiegi medyczne związane z odmładzaniem, a na pewno nie chciały o tym rozmawiać otwarcie ze znajomymi czy z rodziną.

A jak to wygląda dzisiaj?

Obecnie bardzo się to zmieniło. My, Polki jesteśmy w światowej czołówce w korzystaniu z zabiegów medycyny estetycznej i nie jest to już dla nas temat tabu. Zmieniły to oczywiście także media społecznościowe, gdzie bardzo często panie pokazują efekty przed i po procedurach estetycznych. Aczkolwiek

nadal dla sporej grupy naszych pacjentek, ważna jest poufność, co jest dla nas bardzo zrozumiałe. Moim zdaniem nowoczesna kobieta, która dba o swój wygląd powinna sobie zdawać sprawę, że nie tylko styl życia, odpowiednia dieta, unikanie słońca, ale także odpowiednio dobrane zabiegi medycyny estetycznej – to wszystko razem pomoże nam cieszyć się pięknym i zdrowym wyglądem. Obecnie mamy taką wiedzę, że odpowiednie korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej pozwoli nam w sposób skuteczny, ale przede wszystkim bezpieczny, przeciwdziałać procesom starzenia.

Botoks i kwas hialuronowy to pierwsze skojarzenie, jeżeli mowa o medycynie estetycznej. Czy wciąż są one numerem jeden w gabinetach?

Tak, oczywiście. Dwoma najbardziej popularnymi zabiegami w gabinetach medycyny estetycznej są powiększanie ust z zastosowaniem kwasu hialuronowego i podanie toksyny botulinowej do usunięcia tzw. kurzych łapek. Zarówno kwas hialuronowy, jak i toksyna botulinowa są bardzo bezpiecznymi preparatami, których zastosowanie poparte jest wieloletnim, zarówno naukowym, jak i klinicznym doświadczeniem. Bardzo ważne jest to, by efekty zabiegów medycyny estetycznej nie zmieniały naturalnych rysów, tylko podkreślały naturalną urodę danej osoby.



Zabieg powiększania ust powinien być bardziej kojarzony z rewitalizacją i nawilżeniem, a przy okazji lekkim powiększeniem i poprawą struktury czerwieni wargowej. Dobry lekarz medycyny estetycznej potrafi ocenić anatomiczne proporcje twarzy i w odpowiedni sposób dobrać preparat, technikę zabiegu, tak by powiększone usta dobrze komponowały się z resztą twarzy, poprawiając jej atrakcyjność.

Czy Pani zdaniem, na przestrzeni lat zmieniła się moda i oczekiwania pacjentów związane z zastosowaniem tych wiodących zabiegów?

Świadomość korzyści jakie wynikają z zabiegów medycyny estetycznej bardzo powiększyła się na przestrzeni ostatnich lat i pacjenci coraz częściej traktują tę dziedzinę jako metodę zapobiegania oznakom upływu lat.

Jak to się dzieje, że niektóre kobiety wydają tysiące złotych na zabiegi, a efekty są znikome? Jak tego uniknąć?

Dobrze jeśli od pierwszego spotkania z pacjentem mamy pomysł na procedury i zabiegi nie tylko w obecnej chwili,

ale plan na przeciwdziałanie oznakom starzenia na przestrzeni następnych kilku, kilkunastu czy nawet kilkudziesięciu lat. Wiele zabiegów powinno być wykonywanych w odpowiedniej chronologii, gdyż część z nich może się wzajemnie wykluczać. Na przykład mezoterapię wykonujemy po peelingu, a zabiegi wypełniające po zabiegach laserowych, jeśli ta kolejność będzie zaburzona to może się okazać, że wykonujemy wiele kosztownych zabiegów, których efekty wzajemnie się znoszą. Obecnie dermatologia estetyczna jest bardzo rozwiniętą dziedziną medycyny i daje ogromne możliwości, ale ważne jest by od początku zacząć dobrze. Dlatego niesłychanie istotne jest to żeby mieć lekarza prowadzącego, który dobrze rozumie fizjologiczne i anatomiczne aspekty związane z upływem czasu, świetnie zna naszą skórę oraz historię dotychczas przeprowadzonych zabiegów.

Czy zdarza się, że swoją pracą zmienia pani nie tylko wygląd, ale też życie pacjentów?

Trudno mi powiedzieć czy efekty zabiegów zmieniają życie moich pacjentów.



Kontakt lekarza z pacjentem jest bardzo intymny, gdyż podczas wizyty często musimy ujawnić nasze kompleksy, których pozbycie się często zmienia nasze postrzeganie własnej fizyczności, co nieraz przekłada się na większą pewność siebie i wyższą samoocenę.

Gdzie przebiega granica dbania o urodę? Czy zdarza się pani odmówić pacjentkom?

Czasami zmuszona jestem odmówić pacjentowi. Zawsze najważniejsze dla mnie jako lekarza, jest bezpieczeństwo wynikające z przeprowadzanych zabiegów. Inną przyczyną są nierealne oczekiwania ze strony pacjenta bądź zaburzenia postrzegania własnego ciała, czyli dysmorfofobia. Z tych powodów zdarza mi się odmówić wykonania jakiejś procedury.

Czy od medycyny estetycznej można się uzależnić?

Nie uzależniamy się od medycyny estetycznej, ale od dobrego wyglądu, który dzięki metodom dermatologii estetycznej możemy osiągnąć w szybki i bezpieczny sposób. Moż-

my wydać tysiące złotych na zabiegi kosmetyczne oraz kremy i nie pozbędziemy się kurzych łapek. Natomiast po kilkuminutowej procedurze z zastosowaniem toksyny botulinowej, zmarszczki mimiczne wokół oczu znikają dając efekt otwartego wypoczętego oka, i to właśnie ten efekt, a nie zabiegi medycyny estetycznej, jest uzależniający.

Na co dzień oprócz kliniki, prowadzi pani również liczne szkolenia praktyczne i teoretyczne dla lekarzy, m.in. w zakresie zastosowania toksyny botulinowej, wypełniaczy, mezoterapii oraz laseroterapii. W jakim kierunku zmierza obecnie medycyna estetyczna?

Moim zdaniem przyszłość medycyny estetycznej należy do biostymulacji, czyli pobudzania komórek, zarówno skóry, tkanki podskórnej oraz kości. Procesy starzenia to inaczej procesy zanikowe, z których wynikają braki wolumetryczne w tkankach. Dobre zrozumienie oraz opanowanie tych procesów moim zdaniem stanowi przyszłość medycyny estetycznej.



SOPOCKIE MORSOWANIE

Dla jednych to śmiałkowie, dla innych pozytywnie zakręcona grupa, dla jeszcze innych szaleńcy. Dla trójmiejskich morsów rozpoczął się właśnie sezon kąpeli. Jak zacząć przygodę z tym nietypowym sportem - pytamy najlepszych z najlepszych w ich naturalnym środowisku, czyli nad brzegiem Morza Bałtyckiego.





Listopadowy poranek, godzina 6:30, wejście na plażę nr 28 w Sopocie. Kilkanaście osób wchodzi na plażę. Rozgrzewka - głównie bieg truchtem, przysiady, pompki. Temperatura powietrza wynosi 1 stopień. Wody - około 6 powyżej zera. Po przebraniu i krótkiej rozgrzewce, punktualnie o godzinie 6:45 kilkanaście osób zanurza się w wodzie. Każdy płynie swoim tempem i pokonuje taką liczbę metrów, na jaką wystarcza mu siła. Standardowy dystans sięga do wyciągarki na wysokości tzw. plaży rybackiej. To 450 w jedną i 450 metrów w drugą stronę. Tyle samo ile trzeba przepłynąć na zawodach podczas najdłuższej konkurencji. Podobno w dobrym tempie tę odległość płynie się około 13 minut. Około 7:00 wszyscy są już na brzegu. Szybkie przebranie, gorąca herbata i można zacząć dzień pełen energii.

MORSY Z PLYWACKĄ ŻYŁKĄ

Sopocki Klub Morsów istnieje od 12 lat. Z początku członków było dwanaścioro, dzisiaj jest ponad 120 morsujących.

Pływająca grupa spotyka się od poniedziałku do piątku o świcie.

- W zależności od dnia, jest nas tutaj od 4 do 12

osób. Każdy przychodzi wyłącznie wtedy, kiedy udało mu się rano wstać, ma czas i ochotę na trening. Nie ma żadnego przymusu - opowiada Aleksander „Olo” Tokmina, prezes Sopockiego Klubu Morsów. - Od tych „klasycznych” morsujących różnimy się tym, że oni moczą się w wodzie tylko do linii ramion, stojąc w miejscu. My z kolei zanurzamy całe ciało, pływamy krótkie odcinki i w ten sposób przygotowujemy się do krajowych i międzynarodowych zawodów dla morsów pływających.

W mistrzostwach grupa startuje od czterech lat. Wcześniej pływały i jeździły na zawody wyłącznie pojedyncze osoby z sopockiego klubu i to one zaszczyliły w innych pływacką żyłkę. Gdy potencjał morsowania w połączeniu z pływaniem dostrzegł także prezes, zaprosił do wspólnych treningów kilkunastu członków. Od tej pory grupa regularnie trenuje i bierze udział w międzynarodowych zawodach mistrzowskich.

- Byliśmy w Jełgawie na Łotwie, w Londynie, Sankt Petersburgu, Chinach, a nawet na kole podbiegunowym - wymienia Aleksander Tokmina i dodaje, że obecnie zespół przygotowuje się do wyjazdu na mistrzostwa świata w Słowenii, które odbędą się w lutym 2020 roku. Wszystkie wyjazdy opłacane są przez grupę z własnej kieszeni. Morsy mają



też na koncie inne osiągnięcia, w tym przepłynięcie z Sopotu na Westerplatte, by uczcić rocznicę obrony półwyspu.

Klasycznych morsów, które podchodzą do pływania bardziej rekreacyjnie i towarzysko jest znacznie więcej niż tych pływających. Ta grupa kąpie się w morzu co niedzielę o godzinie 12:00 przy Teatrze Atelier, obok siedziby klubu. W niedzielę do wody wchodzi wtedy co najmniej kilku nowicjuszy.

IM ZIMNIEJ. TYM LEPIEJ

Trudno jednoznacznie wskazać od kiedy do kiedy jest pora na morsowanie. „Oficjalny” sezon trwa od 15 października do 15 kwietnia, ale grupa pływająca trenuje również w lecie, w cieplejszej wodzie. Wtedy od czasu do czasu pływają dłuższe dystanse - z Sopotu do wysokości mola na Zaspie lub w drugą

stronę - do mola w Orłowie. Podczas standardowego porannego treningu pokonują 2-kilometrowy dystans po okręgu - do świecącej pławki przy końcu mola w Sopocie.

- Oczywiście im jest zimniej, tym rzadziej to robimy. Ale do temperatury wody 10 stopni powyżej zera trenujemy właśnie w taki sposób - wyjaśnia Aleksander Tokmina.

Pytam, jaka była najzimniejsza woda, w której pływała mistrzowska grupa. Jak odpowiada prezes, w Polsce było to wtedy, kiedy morze aż do mola jest zamrożone.

- Wówczas wrzucony do wody termometr wskazywał między 0,5 a 1 stopnia powyżej zera. Była tzw. kra i śryż - mówi. Z kolei najniższa temperatura wody, w której kiedykolwiek trenowała grupa wynosiła minus 0,5 stopnia. - To było na kole podbiegu nowym, temperatura na zewnątrz oscylowała wokół



27 stopni poniżej zera. Na akwenu, po którym pływaliśmy co 10 minut trzeba było kruszyć lód, żebyśmy w ogóle mogli z niego korzystać - opowiada prezes sopockiego klubu.

Dzięki częstym treningom morsy są w stanie odczuć nawet najmniejsze wahania temperatury wody. W takich warunkach, nawet okulary do pływania na nosie i czepek sprawiają, że jest nieco cieplej. - Czujemy różnicę do pół stopnia na termometrze, bo przecież wchodzimy do wody tylko w kąpielówkach. A jeśli kogoś dawno nie było na treningu, zimno odczuwalne jest oczywiście znacznie bardziej - wyjaśnia Aleksander Tokmina. - Tak naprawdę ze zniecierpliwieniem wyczekujemy na kolejne spadki temperatur. Kiedy na brzegu jest mniej niż zero, jesteśmy czerwoni, zziębnięci, ale i jeszcze bardziej naładowani pozytywną energią - dodaje.

WODA NIE BOLI

Zdaniem zawodników, zacząć morsować nie jest wcale tak prosto. Mówią, że najkorzystniej pierwszy raz wchodzić do wody w grupie - dużej, wesołej, często poprzebieranej. - Najważniejsze, żeby chcieć i przełamać barierę umysłu. Woda przecież nie parzy, nie boli - wymienia prezes.

On sam przyznaje, że do swojej pierwszej kąpieli podchodził trzy razy, rok po roku w Sylwestra. Wówczas w gdańskim klubie odbywa się tzw. pasowanie na morsa.

- Miałem już przygotowany ręcznik i czepek, ale umysł powiedział mi „nie”. Nie sprzyjała pogoda, było deszczowo, wietrznie. I przede wszystkim przygotowanie trwało zbyt długo.



Stojąc na brzegu, jedynie zmarzłem i się zniechęciłem. Później w zimie zacząłem przychodzić sam na plażę i tak po raz pierwszy zanurzyłem się w wodzie w towarzystwie kilku zupełnie przypadkowych osób - śmieje się.

Potem Aleksandra Tokminę czekał jeszcze jeden debiut.

- Długo kąpałem się „klasycznie”, ale nie pływałem. Nie potrafiłem oderwać nóg od ziemi, przemóc się, by przepłynąć choćby 5 metrów. Teraz, mimo że na treningach w Sopocie przepływam po 300-400 metrów, to mój rekord na zawodach to jedynie 100 metrów - mówi.

ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ

Część z morsów pływających przed wejściem do wody robi krótką przebieżkę brzegiem morza. Mówią, że ciepłym łatwiej zanurzyć się w lodowatej wodzie. Aleksander Tokmina podkreśla, że można morsować też bez żadnego przygotowania. Jak tłumaczy, on robi wszystko z marszu. Rozbiera się i od razu wchodzi do wody.

Zdecydowanie ważniejsze są czynności, które wykonujemy po wyjściu z morza.

- Kiedy jest minusowa temperatura i wiatr, to po kąpeli trzeba błyskawicznie się ubrać. Najlepiej sprawdzają się tu szerokie, wygodne ubrania, które można szybko na siebie narzucić. Najszybciej marzną ręce i stopy, o wiele szybciej na brzegu niż w wodzie. Dłonie są tak lodowate, że ubierając się, nie wiemy, czy trzymamy w nich guzik czy zamek. Kończyny sztywnieją i to utrzymuje się później przez kilka godzin - mówi prezes.

Po ubraniu się jest czas na ciepłą „morsową herbatę” - mocną, z imbirem, miodem i cytryną. Zawodnicy przynoszą kubki i dzbanki z gorącą wodą, piją, chwilę rozmawiają. Przed godziną 8 każdy rozchodzi się do swojej pracy i obowiązków. - Mimo że na zewnątrz jest temperatura pokojowa, to schłodzenie całego ciała czuje się mniej więcej do południa. A wewnętrzna energia, którą zaczęliśmy tutaj trzymać przez cały dzień - kończy Aleksander Tokmina.

TRACĄ APTEKI

Morsy mówią też o prozdrowotnej stronie tego oryginalnego sportu. Tokmina śmieje się, że morsowanie działa lepiej niż niejedno sanatorium.





- Po ciężkiej kontuzji kręgosłupa, polecono mi krioterapię i balneologię. Byłem na kilkudziesięciu zabiegach, a później postanowiłem przenieść krioterapię do morza. Jest tańsza, odbywa się w towarzystwie, sprawia więcej przyjemności, wytwarzają się endorfiny - wymienia.

Potwierdza to 72-letni mors z mistrzowskiej grupy Jacek Starościak. - Morsuję od 10 lat i jestem najlepszym dowodem na to, że to działa. Dobra wytrzymałość bierze się z regularnego treningu. Jeżeli pływamy często, to organizm przyzwyczaja się do zimna - mówi.

- Kiedyś miewałam przeziębienia, stale pokastywałam. Teraz w ogóle nie choruję,

dlatego regularne treningi są bardzo mobilizujące. Apteka na nas traci, a my oszczędzamy - śmieje się z kolei morsująca Iwona Lubińska.

I na koniec jeszcze jedna ważna zasada morsowania: każdy moczy się tyle czasu, ile zamierza. Chociaż do wody wchodzi się w grupie, to wyjść z morza można w każdym momencie, bo przecież sami najlepiej znamy możliwości swojego organizmu. - Nie ma żadnej reguły, która by mówiła, że jeśli ktoś nie przebywa w wodzie dziesięciu minut, to nie jest morsem. Pierwsze morsowanie to często zamoczenie samych kostek. I to dla kogoś może być pokonanie tej pierwszej bariery - podsumowują rozmówcy.

ŚNIADANIE, CZYLI NAJWAŻNIEJSZY POSILEK DNIA

Kto z nas choć raz nie wyszedł z domu na czczo z powodu zbyt późnej pobudki lub pustej lodówki? Odpowiednio skomponowane śniadanie, w skład którego powinny wchodzić podstawowe składniki odżywcze, czyli białka, tłuszcze i węglowodany, daje szereg korzyści dla naszego organizmu – tłumaczy dietetyk Aleksandra Rodziewicz. Przedstawiamy pełnowartościowe jak i szybkie w wykonaniu propozycje śniadaniowe, skomponowane przez eksperta dietetyki Aleksandrę Rodziewicz.



ROZGRZEWAJĄCA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

Nieśmiertelna owsianka, wciąż dla wielu osób jest bardzo dobrą opcją na śniadanie. Zimą warto dodać do niej rozgrzewające przyprawy. Z kolei orzechy włoskie dostarczą nam cennych kwasów omega-3. Niektórzy sądzą, że owsianka jest mało sycąca, co często wynika z jej złego zbilansowania. Odpowiednie proporcje makroskładników zapewnią sytość na długo. W wersji bezmlecznej jogurt można wymienić na mleko roślinne, polecam migdałowe.

Płatki owsiane górskie 30g
Jogurt naturalny (lub skyr) 150 g
Gruszka – 1 sztuka
Orzechy włoskie – 10g
Cynamon – pół łyżeczki

Płatki ugotuj w małej ilości wody. Pod koniec gotowania dodaj pokrojoną gruszkę i cynamon. Wymieszaj z jogurtem, dodaj pokruszone orzechy.

350 kcal, 12,5 g białka,
11,5 g tłuszczu, 46 g węglowodanów



OMLET PO GRECKU

Fani śniadań białkowo-tłuszczowych powinni pamiętać, że nadmiar tłuszczów nasyconych działa prozapalnie. W związku z tym ulubione jajka lepiej połączyć z dużą ilością warzyw niż z boczkiem i masłem. Nie polecam również jedzenia jajek codziennie, warto bardziej urozmaicać dietę.

2 jaja – 112 g, Ser typu feta - 50g, Pomidory koktajlowe - 100 g, Oliwki czarne - 30g, Oliwa - 5g, Rukola - garść, Przyprawy (sól, pieprz, zioła np. bazylija)

Rozgrzej oliwę na patelni, wrzuc pokrojone oliwki. Jajka wymieszaj z przyprawami, wylej na patelnię. Ułóż przekrojone pomidorki, posyp pokrojoną fetą. Podawaj ze świeżą rukolą.

324 kcal, 20,8 g białka, 24,2 g tłuszczu, 5 g węglowodanów

ZIELONY KOKTAJL Z JABŁKIEM I AWOKADO

Koktajle to dobre rozwiązanie dla osób bardzo zabieganych, chociaż trzeba pamiętać, że płynne śniadanie będzie mniej sycące i może mieć wyższy indeks glikemiczny. Dlatego warto odpowiednio dobrać składniki koktajlu. Niech to nie będą same owoce, ale również trochę warzyw, węglowodanów złożonych (np. płatków owsianych), tłuszczu (np. w postaci awokado czy siemienia lnianego) i białka (np. jogurt).

Szpinak baby - garść
Awokado – 1/2 sztuki (70 g)
Jabłko – 1 sztuka (150 g)
Płatki owsiane górskie - 10g
Sok z cytryny – 2 łyżki
Jogurt naturalny – 150g
Opcjonalnie coś do posłodzenia – miód lub słodzik typu ksylitol, erytrytol 5g

Zblenduj składniki, dodaj wody, aby uzyskać ulubioną gęstość.

346 kcal, 10,4 g białka,
15,2 g tłuszczu, 38,6 g węglowodanów



KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WĘDZONYM LOSOSIEM

Wiele osób je kanapki na śniadanie, bo są proste i szybkie. Starajmy się jednak, by nie były to codziennie kanapki z serem i szynką. I jedzmy je z dużą ilością warzyw – plasterki pomidora to zdecydowanie za mało. Tłuste ryby to produkt, którego brakuje w naszych dietach. A to jedyne źródło najlepiej przyswajalnej formy kwasów omega-3. W takim śniadaniu dostarczamy porządną porcję białka, co zapewni nam sytość na dłużej i zmniejszy ochotę na podjadanie w ciągu dnia.

Chleb żytni na zakwasie – 2 kromki (60g)
Twaróg półtłusty – 100 g
Łosoś wędzony - 30 g
Koperek - łyżka
Ogórek – 2 sztuki
Rukola – garść
Sok z cytryny

Na chleb nałóż rukolę, twarózek i łososa. Skrop sokiem z cytryny, posyp posiekanym koperkiem i świeżo zmielonym pieprzem. Zjedz z ogórkami.

326 kcal, 29 g białka, 8,4 g tłuszczu, 30,2 g węglowodanów



BIO MAMA W BIEGU

Wychowuje dwójkę dzieci, prowadzi własną firmę, prowadzi bloga i z sukcesami trenuje triathlon. Kobieta-cyborg? Poznajcie Olę „Biegającą Bio Mamę” Korulczyk - kobietę, której styl życia inspirowa.

Na początku były pływanie i windsurfing. Ola trenowała te sporty za czasów szkolnych, w windsurfingu startowała nawet w klasie olimpijskiej. W trakcie studiów o sporcie na chwilę zapomniała, rzuciła się w wir imprez i towarzyskich spotkań. Po ukończeniu licencjatu z dziennikarstwa w Londynie, Ola wróciła do Polski i tu (równolegle ze studiami magisterskimi z marketingu na Uniwersytecie Gdańskim) rozpoczęła szkołę zawodową ratownictwa medycznego w Gdyni. To właśnie tam sport znów doszedł do głosu.

- Jako studenci kierunku sportowego, mieliśmy coś przypominającego zajęcia z wychowania fizycznego. Mój nauczyciel wf-u proponował dużo treningów biegowych. Musiałam więc biegać i naturalnie coraz częściej to robiłam - opowiada.

NAJPIERW BIEGAJĄCA I BIO...

W tym samym czasie Ola poznała swojego przyszłego męża, który hobbistycznie regu-

larne biegał. To on był jej "pierwszym trenerem". Wskazywał, kiedy biegać i jak długo, jak odpowiednio się poruszać, w którym momencie odpoczywać. Jak mówi bohaterka, jako była pływaczką ciężko było jej się przyzwyczaić do biegania. Ten pierwszy sport to głównie intensywna praca rękoma, której w biegu bardzo jej brakowało.

- Bieganie kojarzyło mi się z najgorszymi rzeczami: bezdechem, zmęczeniem, zadyszką. A mój mąż udowodnił mi, że wystarczy po prostu dostosować tempo do umiejętności. Jeśli biegamy wolno, to bez problemu, na spokojnie można pokonać kilka kilometrów - mówi.

Potem pojawiło się zainteresowanie zdrowym odżywianiem. Tu punktem kulminacyjnym była choroba mamy męża.

- W tamtym okresie pochłonęłam ogromną książkę o zdrowotności, o tym jak odżywianie

wpływa na nasze zdrowie i jak może zapobiegać chorobom cywilizacyjnym, w tym nowotworom. Dużo czytałam zwłaszcza o terapii Gersona, czyli walce z rakiem poprzez właściwe odżywianie. Okazało się, że są instytucje, w których z powodzeniem bada się i stosuje te metody leczenia. Właściwie zachłysnęłam się zdobytą wiedzą.

Nowe nawyki bohaterka szybko wprowadziła w domu. Od tej pory rodzina zrezygnowała z pszenicy (Ola cierpi na jej nietolerancję), prawie całości produktów mlecznych i mięsa. Na stole pojawiły się za to warzywa strączkowe, tofu, kasze, a od czasu do czasu pomocne w sporcie jajka czy ryby.

- Odżywiamy się głównie wegańsko, z małymi odstępstwami. Jako że nie lubię przypinać sobie etykietek, nie chcę o sobie mówić wegetarianka czy weganka - deklaruje rozmówczyni.

ZACZEŁA OD PODIUM

Z kolei pierwszy start Oli w triathlonie był przypadkowy. Wraz z mężem akurat odwiedzali mieszkających na Cyprze rodziców. Para chciała wystąpić w jednym z biegów ulicznych, ale w mieście organizowany były akurat jedynie zawody triathlonowe. Zgłosili się i poszło im... wyśmienicie. Tak Ola zakochała się w tej dyscyplinie. Pływanie było nawiązaniem do jej sportowej przeszłości, w tamtym okresie biegała już regularnie, a rower? - Tu wyszliśmy z założenia, że każdy potrafi na nim pedałowac. A wytrzymałość i dobrą formę mieliśmy z biegania. To był dla mnie ogromny szok, że wystartowaliśmy pierwszy raz i od razu stanęliśmy na podium. Nie sądziłam, że oboje tak szybko pokochamy tę dyscyplinę - mówi.

Kolejny start przyniósł kolejny sukces. Drugi raz w triathlonie para wystartowała również na Cyprze. - Pamiętam, że przed startem zapytałam jednego z organizatorów o to, jaką trasę powinnam biec. On odpowiedział mi na to, że na pewno ktoś będzie biegł przede mną i wskaże mi drogę. Jakież było jego zdziwienie, kiedy z wody wychodziłam w pieszej trójce, a do mety dotarłam jako pierwsza kobieta. Na szczęście trasy nie pomyliłam - śmieje się zawodniczka.

SPORTOWA CIĄŻA

Potem przyszła wiadomość o ciąży, a wraz z nią pojawił się pomysł założenia bloga. Na świecie był akurat boom na trenowanie w ciąży. Taki styl życia promowały celebrytki, królowała w magazynach i sieci. Jak zauważyła Ola, w gąszczu informacji brakowało jednak rzetelnej wiedzy o treningach.

- Chciałam opowiedzieć innym kobietom, jak faktycznie się czuję, jak bieganie mi pomaga i w jakich przypadkach odpuszczam trening - wymienia.

Na blogu porady dla kobiet w ciąży połączyła ze sportem i poradami żywieniowymi. Wszystko stworzyło spójną całość i dla czytelniczek strona „Biegającej Bio Mamy” stała się solidnym kompendium wiedzy.

Największe odkrycie z tamtego czasu? Kobieta powinna przede wszystkim słuchać swojego ciała. - Ono naprawdę wiele nam mówi. Jeżeli zaczynamy trening i widzimy, że ewidentnie coś nie idzie, lepiej tego dnia wrócić do domu i odpuszczać. No i oczywiście, im bardziej zaawansowana ciąża, tym treningi powinny być krótsze i o mniejszej intensywności - mówi bohaterka.

Ona w obu ciążyach ćwiczyła aż do samego końca. W drugiej, na ostatnim przed porodem starcie stanęła między 38, a 39.

tygodniem. Musiała przebiec wtedy 5 kilometrów.

- Pamiętam zdziwione spojrzenia współzawodników. Przestraszona była też obstawa medyczna biegu. A ja wręcz chciałam, żeby wysiłek fizyczny wywołał poród, bo przecież byłam już w terminie. Niestety bieg niewiele zmienił i Staś urodził się dopiero dwa tygodnie później - mówi z uśmiechem.

DIETETYKA ZAWODOWA

Mimo narodzin dzieci, Ola nie zrezygnowała z treningów i startów. Gdy starsza Zosia była mała, często biegała z nią w wózku.

- Byłam zachwycona swobodą jaką dał mi wózek biegowy. Jeśli miałam ochotę na trening, to po prostu brałam dziecko i szłam biegać. Albo zostawałam w domu i kiedy Zosia spała, kręciłam kilometry na trenerze. Właściwie tylko w przypadku treningów pływakich korzystałam z pomocy w opiece.

Teraz, gdy dzieci są już starsze, życie rodzinne Oli w połączeniu z sportem to prawdziwa logistyka. Na szczęście dzieci chodzą już do przedszkoli, a firmy, które Ola prowadzi razem z mężem funkcjonują głównie w sezonie zimowym, dlatego w tym chaosie udaje się znaleźć chwilę na treningi. Z biegiem czasu, ćwiczenia stały się wręcz odskocznią od dnia codziennego.

- To czas wyłącznie dla mnie, w którym

układałam w głowie natłok myśli, taka oaza. Na treningu skupiam się wyłącznie na formie i tym, co mnie otacza. Takie wyjście do natury jest cudowne, od razu czuję wyrzut endorfin - tłumaczy.

Z czasem zmieniły się też rodzinne nawyki żywieniowe. Po pierwszej ciąży Ola aktywnie przygotowywała się do startu w Ironmanie, niedobór składników odżywczych doprowadził ją do anemii. Wtedy zrozumiała, że czym innym jest zdrowe odżywianie, a czym innym zbilansowana dieta. Zaczęła interesować się dietetyką do tego stopnia, że zapisała się na studia podyplomowe z żywienia i wspomagania dietetycznego w sporcie.

- Nie wiem, skąd biorę siłę na to wszystko - zastanawia się Ola. - Chyba z pasją jest tak, że nie czuje się, ile czasu się na nią poświęca. Mnie nie napędzają wyłącznie treningi, ale wszystko co się dzieje wokół nich. Starty w zawodach, sportowa otoczka...

Marzenia? - Bardzo chciałabym zacząć pracować z zawodnikami. Sprawdzać, jaki wpływ na wyniki sportowe ma dieta. Zacząć nie tylko szkolić siebie i rodzinę, ale też inne osoby. Dzieci są już odchowane, dlatego to ten moment w życiu, w którym mogę sobie na to pozwolić i zrobić coś dla siebie - kończy.



OWOCOWA PRZERWA W PRACY

Pokrojone pomarańcze, obrane gruszki, bakalie albo świeże soki - to tylko część produktów firmy Owoce Do Biura, która od 10 lat dostarcza świeże warzywa i owoce do pomorskich biur.

Biały bus z narysowaną wielką, przekrojoną na pół pomarańczą podjeżdża pod niski budynek biurowy w centrum Gdańska. Kierowca w skupieniu wyciąga kilka skrzynek i znosi je na pierwsze piętro. Tam rozstawia je w aneksach kuchennych. Na paterach widać obrane pomarańcze i mandarynki, jest też melon i arbuż. Na miłośników warzyw czeka świeża marchew, rzodkiewki. Do popicia ekologiczne soki, na podwieczorek bakalie i chipsy z owoców, dla zgodniących nabiał. Po chwili zjawiają się pierwsi pracownicy. Zaczyna się owocowo - warzywna przerwa od pracy.

JABŁKA TYLKO Z POLSKICH SADÓW

Dostarczamy owoce i warzywa do firm i korporacji na terenie województwa pomorskiego. Posiadamy 5 samochodów dostawczych, a można je rozpoznać po charakterystycznych naklejkach owoców. Możemy dowieźć nasze produkty praktycznie do wszystkich biur na obszarze Pomorza. Od nowego roku będziemy poszerzać obszar dystrybucji. Zwiększymy zakres dostaw i będziemy obecni m.in. w takich miastach jak Elbląg, Olsztyn, Słupsk i Koszalin.

Owoce Do Biura dostarczają głównie owoce, ale w ofercie są również warzywa, bakalie, nabiał (także bez cukru i bez laktozy) oraz soki. Najnowszą propozycją firmy są wyciskarki do soków, dzięki którym pracownicy zawsze mogą cieszyć się świeżymi, orzeźwiającymi napojami.

Duża uwaga przykładana jest do jakości produktów. Są wybierane spośród najlepszych gatunków. - Jeśli pomarańcze, to tylko marki Platinum, Serena lub Gambin. Jeśli jabłka, to wyłącznie od polskich dostawców, certyfikowane i pochodzące ze zintegrowanej produkcji. Jeśli gruszki, to w okresie od sierpnia do końca roku wyłącznie rodzime - wymienia założyciel Owoców Do Biura. - Są też regiony, z których pochodzące produkty są po prostu najlepsze. Tak jest ze słynnymi grójeckimi jabłkami czy łąckimi śliwkami, które oczywiście mamy w swojej ofercie.

Produkty przechowywane i transportowane są z dużą starannością i w odpowiednich warunkach. Rozwożone są w specjalnie zaprojektowanych przez firmę skrzynkach z drewna jesionowego lub sosnowego. - Skrzynki są



zwrotne i mieszczą do 10 kg towaru - tłumaczy Grzegorz Zieliński.

Owoce Do Biura są w stanie spełnić oczekiwania każdego klienta. Na życzenie dostarczą do biura nawet bardzo egzotyczne gatunki np. mangostan, salaka czy marakuję. W zależności od zamówienia, dowożą jeden lub wiele rodzajów produktów, codziennie lub raz na tydzień lub dwa tygodnie.

POPRAWIĆ SAMOPOCZUCIE

Firma Grzegorza Zielińskiego działa już ponad 10 lat. Wtedy też do jednej z gdańskich firm po raz pierwszy dowiózł cztery skrzynki jabłek.

- Pechowo zaczęliśmy w momencie kryzysu w USA, który dotknął także Polskę. Firmy masowo dokonywały zwolnień i redukcji kosztów. My proponowaliśmy dodatkowy benefit dla pracowników, a to oznaczało, że pracodawca musiałby sięgnąć do kieszeni jeszcze głębiej. Zamówienie owoców do biura wydawało się wówczas fanaberią - opowiada założyciel.

Do Polski zaczęły jednak wchodzić zagraniczne korporacje, które były wyznacznikiem nowego standardu dbałości o pracownika. Okazało się,

że znaczenie ma nie tylko stanowisko i wysokość pensji, ale również dobre samopoczucie zatrudnionych. - Przykład szedł z Zachodu, gdzie w firmach panowały zupełnie inne standardy. Zaczęto zwracać uwagę na efektywność pracowników. Poza tym korporacje chciały się wyróżnić na polskim rynku. Idealnie trafiliśmy w tę niszę - kontynuuje Grzegorz Zieliński.

Jak podkreśla właściciel Owoców Do Biura, w ciągu 10 lat pracy z owocami nauczył się wiele o ich uprawie i sezonowości. - Wcześniej nie miałem żadnego doświadczenia w tej dziedzinie. To co wiedziałem, pochodziło wyłącznie od dziadka, który był sadownikiem i całe swoje serce wkładał w działkę. Informacje czerpałem głównie od osób, które w tej branży są o wiele dłużej ode mnie. Wielokrotnie uczyłem się na własnych błędach - wspomina.

- Chcemy się dalej nieustannie rozwijać. Obecnie mamy w planach budowę nowej hali, w której utworzymy centrum dystrybucji. Wkrótce powiększymy też flotę o kolejne 2 samochody - dodaje Grzegorz Zieliński. - Zamierzamy także wciąż edukować naszych klientów, jeśli chodzi o zdrowe żywienie. Wraz z owocami i warzywami dostarczamy im już plakaty, książeczki i ulotki, w których piszemy o właściwych nawykach.



OWOCE DO BIURA

zapytania@owocedobiura.pl | +48 535 361 066 | +48 530 240 447

www.owocedobiura.pl

SKUTECZNE POZBYCIE SIĘ CHRAPANIA? TO MOŻLIWE!

O to, w jaki sposób powstaje powszechny problem chrapania i jak powinno się je leczyć, zapytaliśmy dr n. med. Krzysztofa Kicińskiego, specjalistę laryngologa w Centrum Dermatologiczno-Alergologicznym DERM-AL w Sopocie.

Panie Doktorze, czym jest chrapanie i jakie są jego przyczyny?

To głośne oddychanie w czasie snu. Często powodem jest wydłużone podniebienie miękkie i języczek. Przepływające powietrze wprawia je w drżenie i wywołuje dźwięki. Pojawia się również w przypadku zaburzeń drożności nosa na skutek skrzywienia przegrody, polipów, czy obrzęku tkanek, w następstwie uczuleń, albo przeziębień. Czasem przyczyną jest przerost migdałków. Kiedy w wyniku upośledzenia drożności górnych dróg oddechowych ograniczony zostaje przepływ powietrza, dochodzi do bezdechu sennego. Gdy trwa on 10 sekund, mózg odbiera w tym czasie sygnał o obniżeniu nasycenia krwi tlenem. Rośnie wtedy ciśnienie tętnicze krwi, akcja serca przyspiesza, mięśnie się napinają, a sen sypczy. Cykl może powtarzać się wielokrotnie, zaburzając prawidłowy sen.

Czy chrapanie trzeba leczyć?

Nie należy traktować go wyłącznie jako dyskomfort, warto je leczyć. Chrapanie i bezdech mogą być przyczyną nie tylko ciągłego niewyspania i przemęczenia, ale też groźnych chorób. Pojawiają się często stany depresyjne, wzrasta ryzyko chorób układu krążenia i cukrzycy, mogą wystąpić zaburzenia potencji, dochodzi do zaburzenia koncentracji w ciągu dnia.

Jakie są metody leczenia chrapania i bezdechu?

Metodę leczenia powinno dobierać się w zależności od przyczyny. Należy też wziąć pod uwagę: występujące choroby, czy osobnicze



uwarunkowania oraz preferencje pacjenta na konkretne metody terapeutyczne. Przed zabiegiem konieczna jest konsultacja, na której pacjent jest kwalifikowany do odpowiedniej metody: uvulopalatoplastyki czyli plastyki języczka i podniebienia miękkiego; uvulopalatofaryngoplastyki - plastyki języczka, podniebienia miękkiego oraz gardła (np. wycięcie migdałków podniebiennych, plastyka łuków podniebiennych); konchoplastyki - plastyki małżowin nosowych dolnych, plastyki nasady języka.

Gdzie lepiej wykonać zabieg usuwający bezdech - w szpitalu czy w gabinecie?

W szpitalach spotkamy się z długim terminem oczekiwania, nie ma też możliwości wyboru metody operacji. Zazwyczaj będzie to tradycyjna chirurgia, która jest bardziej inwazyjna, wymaga ona dłuższego okresu rekonwale-

scencji. W gabinecie specjalisty laryngologa można wykonać zabieg nowoczesną techniką np. radiochirurgią w znieczuleniu miejscowym, podobnym do stomatologicznego i po zabiegu wrócić do domu.

Na czym polega radiochirurgia?

Metoda ta wykorzystuje efekt przepływu fal radiowych o wysokiej częstotliwości i niskiej temperaturze przez obszar poddany zabiegowi. Działaniu fal poddawane są wyłącznie komórki i tkanki przylegające bezpośrednio do elektrody. Umożliwia wykonywanie drobnych, precyzyjnych i delikatnych nacięć, które szybko się goją. To skuteczna technika pozwalająca zminimalizować powikłania oraz czas potrzebny na rekonwalescencję.

Jak długo wraca się do codziennej aktywności po zabiegu?

Zabieg nie wyklucza z codziennej aktywności. Wystarczy prowadzić trochę bardziej oszczędny tryb życia przez jakiś czas po zabiegu np. około tygodnia. Nie należy w tym czasie korzystać z sauny, siłowni, jeść gorących lub ostрых potraw, pić alkoholu i palić papierosów.

Ile czasu trzeba czekać na efekt zabiegu leczenia chrapania?

U większości pacjentów już w 1 noc jest odczuwalna poprawa i z każdym dniem jest coraz lepiej. Ostateczne efekty można oceniać zwykle po 3 miesiącach od zabiegu. U części pacjentów jest wymagane wykonanie kolejnego etapu zabiegu tak aby efekty były w pełnej mierze zadowalające.



DERMAL
DERMATOLOGIA / ALERGOLOGIA

Centrum
Dermatologiczno - Alergologiczne
„Derm-AL”
Armii Krajowej 116/5
81-824 SOPOT

REJESTRACJA:
tel.: 58/5516245
info@derm-al.pl
www.derm-al.pl

BADANIA ENDOSKOPOWE LARYNGOLOGICZNE DZIECI I DOROSŁYCH

- Videoendoskopia trzeciego migdałka, nosa, ujścia zatok
- Videolaryngoskopia gardła środkowego, krtani, początkowego odcinka tchawicy
- Videostroboskopia - ocena krtani w czasie fonacji

ZABIEGI LARYNGOLOGICZNE DLA DOROSŁYCH

- Leczenie chrapania
- Konchoplastyka - udrażnianie nosa
- Kryptoliza migdałków
- Tonsillotomia - zmniejszenie migdałków



HASHIMOTO

Z CZYM TO SIĘ JE?

Rozmawiała: Sylwia Gutowska

Jedni mają się z nią za pan brat. Inni myślą, że to nowy model japońskiego samochodu. Tak naprawdę to przewlekła choroba, wokół której narosło mnóstwo mitów. Rozwiewa je dla Was Aleksandra Rodziewicz – dietetyczka, doktorantka GUMed specjalizująca się w chorobach tarczycy.

Pytanie dla niewtajemniczonych: Co to jest Hashimoto?

Hashimoto to potoczne określenie, pochodzi od nazwiska japońskiego lekarza, który jako pierwszy tę chorobę opisał. Fachowa nazwa brzmi „autoimmunologiczne zapalenie tarczycy”. Powszechnie nazywa się ją chorobą tarczycy, ale tak naprawdę to jedna z chorób układu immunologicznego, całej grupy chorób z kręgu autoagresji. Choroba upośledza układ odpornościowy, który normalnie broni nas przed patogenami z zewnątrz, a przy chorobach tego układu – zwraca się przeciwko nam i atakuje nas. Przy Hashimoto celem ataku jest tarczyca.

Jak Hashimoto ma się do niedoczynności tarczycy?

Hashimoto jest najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy. W wyniku tego pierwszego dochodzi do uszkodzenia komórek tarczycowych, przez co tarczyca nie produkuje odpowiedniej ilości hormonów. Wtedy mówimy o niedoczynności tarczycy. Warto jednak zaznaczyć, że to nie jest reguła. Czasami przy Hashimoto tarczyca może mieć się dobrze, kiedy indziej w jej przebiegu pojawia się nadczynność tarczycy. Jednak w 90% przypadków niedoczynność tarczycy wynika z Hashimoto.

ALEKSANDRA RODZIEWICZ

dietetyk, biotechnolog, doktorantka
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.
Specjalizuje się w dietoterapii chorób
tarczycy i insulinooporności. W swojej pracy
naukowej bada wpływ diety bezglutenowej
w chorobie Hashimoto.

www.aleksandrarodziewicz.pl





Jak przebiega diagnoza?

Zawsze zaczynamy od poziomu hormonów TSH, FT3 i FT4. To diagnozuje nam stan tarczycy. Żeby zdiagnozować Hashimoto, potrzebne nam są też badania przeciwciał anty-TPO i anty-TG. O Hashimoto decyduje ich podwyższony poziom. Standardowym uzupełnieniem tych badań jest USG tarczycy. Diagnozy dokonuje endokrynolog. Z tego, co wiem, stwierdzenie Hashimoto może zależeć od interpretacji badania USG. Jeden endokrynolog stwierdzi tę chorobę, drugi – niekoniecznie.

Osoba, która do Ciebie trafia, jest już po diagnozie lekarskiej?

Zazwyczaj tak. Nie zdarzyło mi się sugerować Hashimoto. Częściej sugeruję dalsze badania, np. pod kątem problemów z glukozą. Jedno z drugim się łączy.

To jasne. Z diagnozą do endokrynologa. W czym zatem jesteś w stanie pomóc swoim klientom?

Jestem w stanie pomóc w poprawie samopoczucia, które przy tej chorobie jest kluczowe. Chorzy często skarżą się na brak energii, pogorszenie nastroju, suchą skórę. Wielu z nich ma też problemy z nadmierną masą ciała. Większość mimo wszystko zgłasza się do dietetyka po to, żeby schudnąć. W tym może pomóc dieta, ale absolutnie nie jest tak, że za pomocą

diety można się wyleczyć z Hashimoto. Tego typu przekazy nas zalewają, a to nieprawda. Hashimoto to choroba, którą ma się na całe życie, ale można zapanować nad jej objawami.

Wokół diety przy Hashimoto narosła niezliczona liczba legend. Rozwiemy je po kolei. Warzywa kapustne – jest czy nie jeść?

Zdecydowanie jeść. W mojej pracy staram się zerwać z restrykcyjnym podejściem do diety. Osoby, które do mnie trafiają, widzą atakujące zewsząd zakazy i są tym bardzo zestresowane. Myślą, że nic już nie mogą jeść i zostaje im tylko woda. Tak nie jest. Zachęcam, żeby spojrzeć na dietę od drugiej strony – co można włączyć zamiast eliminować kolejne produkty. Jeśli tylko wyrzucamy, dieta staje się niedoborowa i coraz bardziej sobie szkodzimy.

To co z brokułami?

Związki zawarte w brokułach są bardzo zdrowe, mają działanie przeciwnowotworowe. Pozostaje kwestia ilości. Brokuły, jak inne warzywa kapustne, zawierają goitrogeny, które ograniczają wchłanianie jodu. To przez to pojawiła się teoria, że produkty mogą negatywnie wpływać na pracę tarczycy. Prawda jest taka, że musielibyśmy jeść przynajmniej pół kilo brokułów dziennie, i to na surowo, żeby nam zaszkodziły.

A łączenie ich z lekami?

Leki na tarczycę, czyli Euthyrox i Letrox, przyjmujemy na czczo. I tu warto pamiętać o kawie, bo niektórzy nie liczą jej jako posiłek. A kawa może wpływać jeszcze gorzej na wchłanianie tych leków, dlatego z pierwszą poranną kawą należy zaczekać godzinę, nawet dwie od przyjęcia tabletki.

Jak to jest z glutenem, „najgroźniejszym wrogiem” człowieka w XXI wieku?

Tym tematem zajmuję się właśnie w moim doktoracie. Badam, jak glutem wpływa na kobiety w chorobie Hashimoto. Cały czas do moich badań szukam pacjentek z Hashimoto. Powstała cała afera wokół glutenu, że przy Hashimoto nie wolno, że wszystkim szkodzi. Tak naprawdę gluten szkodzi przede wszystkim osobom z celiakią. Warto jednak zaznaczyć, że choroby autoimmunologiczne lubią się ze sobą łączyć. Tak jest z Hashimoto i celiakią. Szacuje się, że tak jak celiakia dotyczy około 1% ogólnej populacji, wśród chorych z Hashimoto tych z celiakią jest aż 5%. Ryzyko jest więc wyższe.

W razie podejrzenia celiakii wracamy do lekarza i laboratorium?

Tak, ale koniecznie zanim sami wyeliminujemy gluten z diety. Diagnozowanie celiakii na początku polega na zbadaniu poziomu przeciwciał we krwi. Jeśli jakiś czas nie jemy glutenu, ten poziom przeciwciał spada.



Odstawienie glutenu na własną rękę może być niebezpieczne?

Może, choć dieta bezglutenowa nie musi być niedoborowa. Sama układam takie diety. Chodzi o odpowiednio zbilansowanie, które bez wiedzy jest bardzo trudne.

Kolejnym produktem-wrogiem jest soja. Osoby na dietach roślinnych spożywają jej sporo. Szkodzi?

Soja jest bardzo demonizowana. Pisałam swego czasu artykuł na temat jej wpływu na tarczycę i nie znalazłam żadnych badań, które by pokazały, że szkodzi. Nie wiem, skąd wzięło się to powszechne przekonanie, jest ono zupełnie nieuzasadnione. Warto natomiast, żeby osoby na dietach roślinnych zwróciły uwagę, że soja zawiera izoflawony, które mogą ograniczać wchłanianie jodu. U osób, które zjedzą sobie coś sojowego od czasu do czasu, to nie jest problem, ale osoby na diecie wegańskiej jedzą jej znacznie więcej. To ważne tym bardziej, że w diecie wegańskiej trudniej dostarczyć sobie jodu. Wtedy faktycznie trzeba zweryfikować ilość spożywanej soi i jodu. Co więcej, produkty sojowe mogą zaburzać wchłanianie leków na niedoczynność tarczycy. Dlatego osoby na diecie wegańskiej mogą potrzebować zwiększonej dawki.

Jak to jest z nabiałem? Skąd wzięło się mleko bez laktozy i czy ma to jakiś sens przy Hashimoto?

Znowu wydaje mi się to wyolbrzymionym problemem. Na pewno warto sprawdzić, czy mamy nietolerancję laktozy. Parę badań wskazuje na to, że osoby z Hashimoto mogą ją mieć częściej niż osoby zdrowe. Co





znowu nie oznacza, że każdy będzie ją miał. Jeśli tak jest, nie musimy eliminować całego nabiału, możemy zostać przy tym bez laktozy. Warto wiedzieć, że sery takie jak feta czy mozzarella praktycznie nie zawierają laktozy, więc spokojnie możemy po nie sięgać.

I ostatni nasz „wróg”, cukier. Mówi się o nim nowa biała śmierć. Ile w tym prawdy?

Jako społeczeństwo spożywamy za dużo cukru, ale cukier sam w sobie nie jest problemem. Jeśli dieta jest zbilansowana i czasem coś posłodzimy, wszystko jest okej. Co innego, jeżeli bazujemy na przetworzonych produktach, w których jest mnóstwo cukru. Takie produkty działają prozapalnie. Może to pogłębiać problem.

To znaczy, że osoba z Hashimoto powinna unikać słodczy?

To kwestia ilości. Nigdy nikomu nie mówię, że nie może czegoś jeść. Po pierwsze dlatego, że nie mogę nikomu niczego kazać ani zabraniać. Po drugie dlatego, że wtedy w kliencie pojawia się opór. A przecież wszystko jest dla ludzi. To nie jest choroba, przy której musimy siedzieć zamknięci w domu i nie możemy zjeść czegoś na mieście. Stodczyce jak najbardziej – w małych ilościach.

Co powinno się suplementować?

Podstawę suplementacji powinna stanowić witamina D. Nie tylko osoby z Hashimoto, ale każdy w Polsce jesienią i zimą powinien się

nią wspomagać. Warto zbadać sobie stężenie witaminy D3 we krwi i odpowiednio dobrać dawkę. Ta witamina jest szczególnie ważna w Hashimoto i innych chorobach autoimmunologicznych, stwierdzono bowiem powiązanie między tymi chorobami a niskim poziomem witaminy D3. Nie wiadomo tylko jeszcze, co było pierwsze.

Coś jeszcze?

Nie ma jednej sztywnej zasady. Każdy organizm jest inny. Czasem wspomina się o suplementacji seleniu i cynku, bo te pierwiastki wspomagają konwersję hormonów tarczycy. Nie chcę jednak, żeby ktoś przeczytał ten wywiad i poszedł prosto do apteki po całą listę suplementów. To nie jest kierunek. Warto skoncentrować się na diecie i na tym, żeby to ona dostarczała nam jak najwięcej składników odżywczych. Czasami jeszcze mówi się o kwasach tłuszczowych omega-3, których spożywamy bardzo mało. Warto to rozważyć zwłaszcza jeśli nie jemy tłustych ryb.

O diecie Hashimoto wiele napisano i powiedziano. Jak oceniasz popularne publikacje na ten temat?

Trzeba uważać, bo nigdy nie mamy gwarancji, czy książka, którą kupimy, bazuje na rzetelnych informacjach. Są te sensowne, fajnie napisane i poparte badaniami naukowymi, ale są też te, które promują diety eliminacyjne i masę suplementacji, co może już być szkodliwe. Niektórzy nawet gdy podają źródło naukowe, to co zawiera jego treść, niekoniecznie odzwierciedla sens artykułu. Analizowanie badań naukowych jest trudne, nawet dla mnie! Potrzeba do tego bardzo dużo czasu i wiedzy, trzeba poznać naukowy angielski. Poza tym nie można wziąć pierwszego badania z brzegu, przepisać go i na tej podstawie tworzyć całą teorię, bo badania są różne. Lepiej bazować na metaanalizach, które biorą pod uwagę spektrum badań. To nie jest taka prosta sprawa. Myślę, że lepiej iść do specjalisty niż ryzykować.

Dlaczego twoje badania dotyczą właśnie kobiet?

Dlatego, żeby mieć jasny wynik. Gdybym miała kilka kobiet i kilku mężczyzn, wyniki mogłyby się różnić. Poza tym to kobiety kilkakrotnie częściej niż mężczyźni chorują na Hashimoto.

Jak wyglądać ma dieta kobiet z tą chorobą ze specjalnymi potrzebami? Weźmy ciążę.

Zmieniają się wtedy potrzeby. Rośnie zapotrzebowanie na żelazo, kalorie. Podobnie jest z suplementacją. Spotkałam się z tym, że endokrynolodzy polecają wtedy suplementację jodem mimo Hashimoto, ze względu na dobro dziecka. Ciąża wysuwa się na pierwszy plan.





Może być tak, że po ciąży trzeba podperować swój stan zdrowia?

To zależy, jak kobieta odżywała się w trakcie. Jeśli dieta była kiepska, to rzeczywistość może się tak zdarzyć. Jest to szczególnie dotkliwe u kobiet z Hashimoto, które tym bardziej muszą dbać o swoje odżywianie.

Wspomniałaś, że przy tej chorobie ciężko jest schudnąć.

Osoby z niedoczynnością tarczycy, to jest zawyżonym TSH i obniżonym FT3 i FT4, pomimo zdrowego jedzenia, często tyją. Natomiast gdy te hormony są już uregulowane, nie wpływa to na metabolizm. Warto to podkreślić, bo często kobiety mówią: „Nie mogę schudnąć, bo mam Hashimoto”. A hormony mają w normie. To, że nie mogą schudnąć, nie wypływa wcale z Hashimoto, tylko ze złych nawyków żywieniowych. Ludzie, którzy nie mają wiedzy na ten temat, nie potrafią sami oszacować swojego zapotrzebowania kalorycznego. Może im się wydawać, że jedzą mało, a gdyby to wszystko podsumować, wyszłoby, że w ciągu dnia spożywają całkiem sporo kalorii. Warto zacząć od podstaw i przyjrzeć się temu, ile i co jemy, a nie zwać wszystko na Hashimoto. Druga rzecz to obniżony nastrój i aktywność. Nic nam się nie chce, jesteśmy zmęczone. Może się to też wiązać z niedoborem witaminy D czy problemami z gospodarką węglowodanową – to połączona sieć. W efekcie mniej chce się nam ruszać.

Łatwo stwierdzić u siebie Hashimoto zimą! Mnie też się wtedy nie chce chodzić na treningi.

To prawda. Ale warto jeszcze powiedzieć o tzw. spontanicznej aktywności fizycznej. Nie są to zaplanowane treningi, ale coś nie do końca uświadomionego – gestykulacja, chodzenie po pokoju podczas rozmowy telefonicznej, wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżanie windą. To drobne czynności w ciągu dnia, które jednak nabijają nam licznik spalonych kalorii. A jeśli jesteśmy przemęczone, jest nam zimno i nic nam się nie chce, to zaparkujemy samochód jak najbliższej wejścia i wjedziemy windą. W efekcie nasze zapotrzebowanie kaloryczne jest dużo niższe. Warto na to wszystko zwrócić uwagę przy odchudzaniu.

Masz jakieś lifehacki, aby polepszyć swoje życie z Hashimoto? Jakiś superfood?

Superfoods to raczej termin marketingowy. Poprawa naszego zdrowia i samopoczucia składa się z tysięcy drobiazgów, które codziennie robimy. Wiem, że każdy chciałby mieć proste rozwiązanie.

„Kup olej kokosowy i żyj wiecznie?”

Olej kokosowy to świetny przykład. Prze-

czytałam kiedyś artykuł o tym, że pomaga on wyleczyć Hashimoto. Nie, nie ma prostych rozwiązań, trzeba podejść do tematu kompleksowo i spojrzeć na dietę pod kątem psychologicznym. Dużo mówi się o diecie i aktywności, a nie zwraca się uwagi na naszą relację z jedzeniem, na to, jakie są nasze myśli i emocje podczas jedzenia. A to właśnie ma wpływ na trwałą zmianę naszych nawyków żywieniowych. Samo sztywne trzymanie się jadłospisu bez zastanowienia się, jak się z tym czuję i po co to robię, nie przyniesie efektów.

Relacje z jedzeniem? Mamy mówić „Moja ty owsianko”?

Naprawdę fajnie jest się zastanowić, jakie są nasze przyzwyczajenia żywieniowe i z czego one wynikają. Często trafiają do mnie osoby, które kiedyś już stosowały restrykcyjne diety odchudzające. Często mają podział na produkty zakazane i dozwolone. Ich relacje z jedzeniem są zaburzone, bo nie chodzi o to, żeby przez trzy miesiące pobyć na diecie. A przecież nie da się całe życie unikać czekolady!

To byłyby smutne życie.

Właśnie, dlatego trzeba się nauczyć planować swoją dietę w taki sposób, żeby znalazło się w niej miejsce na przyjemności czy mniej zdrowe produkty, ale żeby to nam nie zaszkodziło.

O ZĘBY ZADBAJ W DOMU

Stan uzębienia odzwierciedla w jakiej kondycji jest nasz organizm. - Bakterie, które rozwijają się w jamie ustnej mogą determinować powstawanie innych chorób w naszym organizmie - mówi dr Magdalena Pawelczyk - Madalińska, lekarz stomatolog, właścicielka Centrum Stomatologii i Periodontologii Fan - Dent w Gdańsku. - Dlatego tak ważna jest domowa profilaktyka.

Profilaktyka w stomatologii odgrywa ogromną rolę w zapobieganiu chorobom przyzębia, próchnicy, krwawieniu dziąseł czy nadwrażliwości zębów. Właściwa higiena jamy ustnej pozwala na eliminację przykrego zapachu z ust, zmniejsza przebarwienia i powstawanie osadów od palenia papierosów, kawy, herbaty oraz zapewnia uczucie świeżości.

- Systematyczne zabiegi profilaktyczne wykonywane w gabinecie stomatologicznym to tylko połowa sukcesu. Aby leczenie było skuteczne, pacjent musi dokładnie i systematycznie dbać o zęby w warunkach domowych. Profilaktyka domowa powinna być ukierunkowana i kontrolowana przez lekarza lub wykwalifikowaną higienistkę stomatologiczną - mówi dr Magdalena Pawelczyk-Madalińska.

SKU TECZNE SZCZOTKOWANIE

Czyszczenie zębów jest bardzo ważne. Z danych statystycznych wynika, że prawie 4 mln Polaków nie myje zębów. Z kolei 800 tys. nie ma szczoteczki do zębów. Tak wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie GSK Consumer Healthcare. Nic dziwnego, że około 90% społeczeństwa ma zepsute zęby. Codziennie, ze starannością powinniśmy dbać o higienę jamy ustnej. Procedura mycia zębów jest dość prosta wystarczy pamiętać o kilku zasadach:

- Przed szczotkowaniem zaleca się oczyszczenie przestrzeni między zębowych nitką dentystyczną. Pomaga to pozbyć się resztek jedzenia oraz wprowadza powietrze pomiędzy zęby, co utrudnia rozwijanie się bakterii beztlenowych odpowiedzialnych za powstawanie chorób przyzębia.
- Zęby szczotkujemy 2 razy dziennie, rano po śniadaniu i wieczorem po kolacji.
- Zęby powinniśmy szczotkować odpowiednią techniką w zależności od tego czy używamy tradycyjnej, sonicznej czy też elektrycznej szczoteczki.



Magdalena Pawelczyk - Madalińska

Właścicielka gabinetu Fan-Dent w Gdańsku. Lekarz stomatolog, specjalista periodontolog. Ukończyła studia na Oddziale Stomatologicznym Akademii Medycznej w Gdańsku. Posiada specjalizację z zakresu periodontologii (leczenie parodontozy i chorób błon śluzowych jamy ustnej) i stomatologii ogólnej ponadto specjalizuje się w laseroterapii i implantologii.

- Po szczotkowaniu można wykonać płukanie jamy ustnej odpowiednio dobranym płynem. Zapobiega to osadzaniu się płytki bakteryjnej na zębach i daje uczucie świeżości na dłużej.
- Po każdym posiłku powinniśmy wypłukać jamę ustną i wynitkować zęby, w razie potrzeby jeszcze raz wypłukać wodą. Rodzaj szczoteczki, pasty oraz dodatkowych środków czyszczących jak i technika szczotkowania powinny być odpowiednio dobrane przez lekarza lub higienistkę stomatologiczną na wizycie w gabinecie, w zależności od potrzeb pacjenta. Na rynku istnieje wiele rodzajów past, płukanek, które pozwolą zapobiegać próchnicy, walczyć z nadwrażliwością zębów lub wspomagać leczenie w chorobach przyzębia.

WAPŃ, FOSFOR I WITAMINY

Ważnym aspektem w profilaktyce pielęgnacji jamy ustnej, o którym często zapominamy jest prawidłowa dieta. Powinna zawierać odpowiednie ilości witamin oraz składników ułatwiających ich wchłanianie.

Kluczowymi składnikami dla zdrowych i twardych zębów jest wapń, fosfor, witamina C, D oraz witaminy z grupy B. W przypadku ich niedoboru wzrasta ryzyko stanów zapalnych, chorób dziąseł i owrzodzeń jamy ustnej. Kolejnym ważnym składnikiem to witamina A, która wpływa na funkcje obronne błony śluzowej jamy ustnej oraz pośrednio działa przeciwpróchniczo.

Co ciekawe mieszkańcy Trójmiasta nie potrzebują dodatkowej suplementacji fluoru. Stężenie tego pierwiastka w wodzie pitnej jest na tyle wysokie, że wystarczy na dobowe zapotrzebowanie dorosłego organizmu. Nadmiar może skutkować fluorozą. Fluorozą zmienia strukturę zębów, przez co powstają trwałe zmiany na zębach w postaci biało lub ciemno brązowych plam, spada też wtedy odporność na próchnicę.

Powszechnie wiadomo, że cukry stanowią idealną pożywkę dla bakterii. Najniebezpieczniejsze są cukry proste: glukoza, fruktoza, maltoza i sacharoza. Spożywanie ich obniża poziom pH w jamie ustnej i przyczynia się do demineralizacji szkliwa.

Powinniśmy zwracać uwagę na to co pijemy i jak długo napój ma kontakt z naszymi zębami. Napoje energetyzujące, gazowane czy woda z cytryną zmieniają pH naszej śliny. Tworzy się środowisko kwaśne, a to osłabia strukturę szkliwa zdrowych zębów. Dlatego zanim umyjemy zęby, powinniśmy przepłukać jamę ustną wodą, odczekać kilka minut i dopiero umyć zęby.

BON ZNIŻKOWY 40 ZŁ NA PIERWSZĄ WIZYTĘ

Zapisz się na nasz newsletter i odbierz bon zniżkowy 40 zł na leczenie zębów. Zniżka tylko dla nowych pacjentów ważna przy pierwszej wizycie.

Wyślij SMS o treści BON.7766 na numer 4628

W ciągu kilku minut otrzymasz bon zniżkowy 40 zł (opłata jak za zwykłego sms'a)



FAN-DENT Centrum Stomatologii i Periodontologii

Gdańsk, Słowackiego 71 lok.2
tel 501-747-876 lub 58 522-30-40

SOCZEWKI ZE SKANERA

Innowacyjny skaner oka 3D DNEye® firmy Rodenstock pojawił się w salonie Optical Christex w Klifie. - Skaner jest w stanie zmierzyć indywidualną anatomię oka i jest jedynym urządzeniem na świecie, które wykorzystuje uzyskane parametry biometryczne w produkcji soczewek okularowych – wyjaśnia Aleksandra Joachimowska, właścicielka salonów Optical - Christex.

Urządzenie Rodenstock to przełom jeżeli chodzi o projektowanie soczewek okularowych. Jeszcze niedawno w ich projektowaniu opierano się na schemacie oka opracowanym przez Allvara Gullstranda. Ten szwedzki naukowiec za przełomu XIX i XX wieku za swoje dzieło otrzymał nagrodę Nobla. Jego model przedstawia oko jako narząd o stałych parametrach takich jak długość osiowa i krzywizny sferyczne. To uśrednienie - choć 100 lat temu przełomowe - dzisiaj nie sprawdza się już w praktyce. Jak pokazują badania oczy nie pasują do tego modelu. Biorąc pod uwagę długość gałki ocznej, której średnia wartość wynosi 24 mm, mamy do czynienia z różnicami wynoszącymi do 10 mm. Taka różnica długości osiowej gałki ocznej może być na tyle istotna, że spowoduje niedokładność w konstrukcji soczewki.

Skaner DNEeye® zastępuje uproszczony model Gullstranda wynikami indywidualnych danych biometrycznych oka. Dzięki badaniu na tym urządzeniu, soczewki z opcją DNEye PRO to najostrzejsze wi-

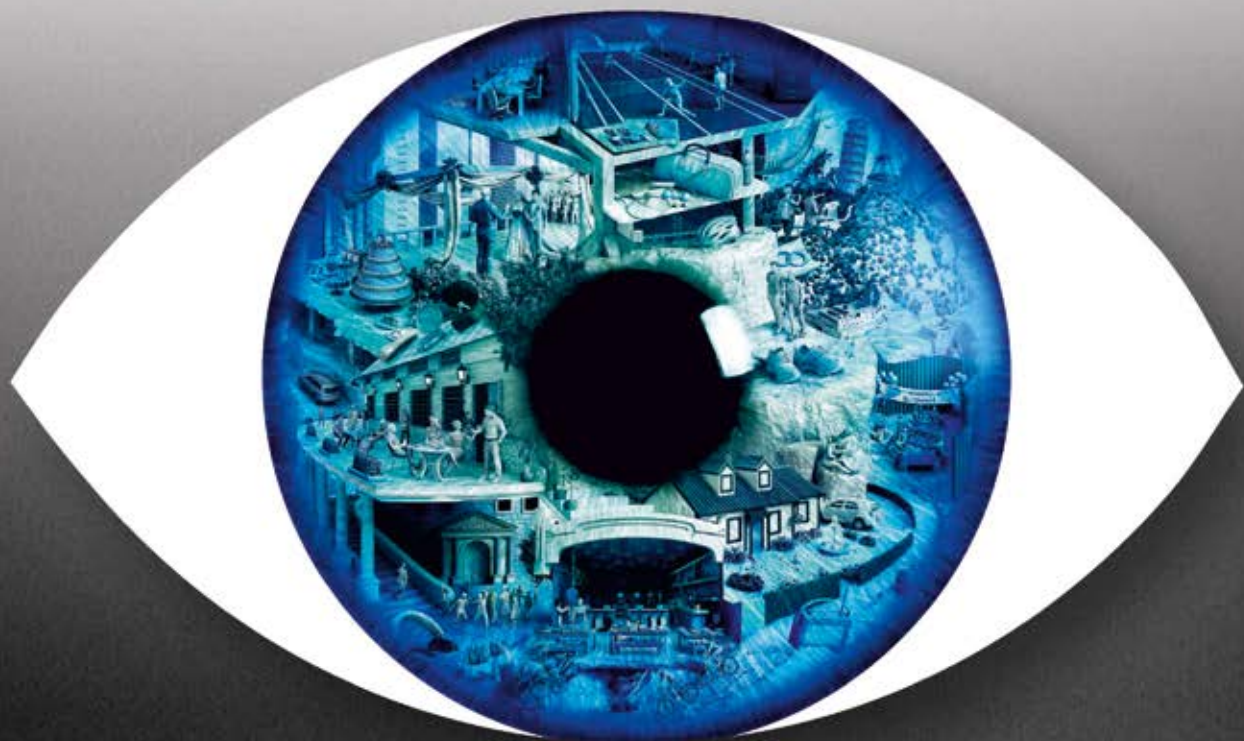
dzenie wszechczasów oraz widzenie dostosowane do indywidualnych potrzeb. Laser uwzględnia anatomię oczu, aż w 7000 punktach. Do procesu produkcji soczewek jednoogniskowych i soczewek progresywnych są brane pod uwagę następujące komponenty: topografia rogówki (w tym jej aberracje wyższego rzędu), głębokość komory przedniej, aberracje soczewki oka oraz długość gałki ocznej, która jest indywidualna dla każdego pacjenta.

Skaner DNEeye® stanowi przydatne narzędzie diagnostyczne, pozwalające na wykonanie badania refrakcji, aberrometrii, pachymetrii przedniego odcinka oka, ciśnienie wewnątrzgałkowe, obraz rogówki, przezierność soczewki oraz keratometrię.

- Salon Optical – Christex rozpoczął kampanię „Progresy dla Profesjonalistów”, podczas której każdy klient może skorzystać z bezpłatnego profesjonalnego skanu oka skanerem DNEeye® firmy Rodenstock do końca roku - mówi Aleksandra Joachimowska.

SALONY OPTYCZNE
OPTICAL  CHRISTEX

PROGRESY* DLA PROFESJONALISTÓW



WG **SKANU** OKA

opticalchristex.pl

GDYNIA, C.H. KLIF
Al. Zwycięstwa 256
tel. 58 35 08 501

* okulary progresywne


RODENSTOCK

INNOWACYJNA MEDYCYNA ESTETYCZNA

– Najbardziej innowacyjny musi być lekarz. Jest wiele preparatów czy urządzeń, które zasługiwałyby na to miano, ale na pewno nie ma uniwersalnych rozwiązań. Najważniejsze jest właściwe dobranie ich do problemu, potrzeb czy oczekiwań pacjenta - mówi Piotr Fleszar, lekarz medycyny estetycznej, właściciel Kliniki Urody Mediderm, który od kilkunastu lat zajmuje się tą dziedziną na trójmiejskim rynku.

Ma pan już kilkunastoletnie doświadczenie w zakresie medycyny estetycznej. Skąd wybór właśnie takiej drogi życiowej?

Swoją przygodę z medycyną estetyczną zacząłem w 2007 roku. Decyzja poprzedzona była długimi przemyśleniami. Jestem anestezjologiem, moją pasją była wtedy medycyna ratunkowa, gdzie adrenalina to codzienność. Przejście do medycyny estetycznej wiązało się ze spokojniejszym życiem, zwolnieniem tempa i większą ilością czasu dla rodziny, a właśnie wtedy urodzili się moi synowie. Nie bez obaw podjąłem wyzwanie, w raczkującej jeszcze, przynajmniej na trójmiejskim rynku medycynie estetycznej. Z czasem przekonałem się, że daje ona ogromne możliwości rozwoju i samorealizacji. Teraz uważam, że była to dobra decyzja.

Pańska Klinika Urody Mediderm powstała w 2012 roku, wcześniej przez wiele pracował pan w Miejskiej Farmie Piękności w Gdyni.

Tak, Miejska Farma Piękności to miejsce, gdzie stawiałem pierwsze kroki w medycynie estetycznej. Właścicielem był mój przyjaciel, jeszcze z czasu studiów. Nie ukrywam, że to on pierwszy zaraził mnie „estetycznym bakcylem” i tak to się zaczęło.

Patrząc z perspektywy czasu, jakie było dla pana największe wyzwanie prowadzenia własnej praktyki?

Jako lekarz w szpitalu czy na dyżurze nie myślałem o tym jak zorganizować sprzęt do ratowania życia, jak zatrudnić ludzi do zespołu, gdzie kupić medykamenty, a na koniec jak rozliczyć to w urzędzie. Moim jedynym zadaniem było uratować życie pacjenta. Tak więc wyzwaniem stało się wiele różnych szczegółów składających się na codzienność przedsiębiorcy. W pewnym momencie stałem się przedsiębiorcą, chociaż przede wszystkim chciałem być lekarzem.

No właśnie, jak łączy pan obowiązki lekarza oraz przedsiębiorcy?

Na początku, kiedy rozpoczynałem własną działalność, chciałem mieć wszystko pod



kontrolą i poświęcałem wymienionym sprawom bardzo dużo czasu. Dzisiaj skupiam się przede wszystkim na moich pacjentach i rozwoju własnych umiejętności. Uważam, że medycyna, nie tylko estetyczna, to ciągle rozwój i nie można stanąć w miejscu. Oczywiście nadal interesują mnie sprawy, nazwijmy to organizacyjne, ale na co dzień zajmuje się nimi moja żona. Sprawy pozamedyczne spoczywają na jej barkach.

Czy w pana przypadku sprawdza się powiedzenie: „szewc bez butów chodzi”? Testuje pan zabiegi na sobie?

Moje podejście do wszelkich wprowadzanych w gabinecie nowości, sprowadza się do testowania ich na sobie. Zawsze sprawdzamy skuteczność i bezpieczeństwo preparatów czy urządzeń, których używamy. Dopiero później trafiają one do pacjentów. Tak więc, niejako przy okazji korzystam z dobrodziejstw medycyny estetycznej.

Jaki jest pana ulubiony zabieg?

Nie będę oryginalny, kiedy powiem, że jest to botoks. Zabieg prawie bezbolesny, bezpieczny, przynoszący szybko efekty, a w dodatku mogę wykonać go sobie sam. Lubię być w dobrych rękach (śmiech). Oprócz tego cenię sobie urządzenie, będące na rynku od wielu lat i niezmiennie skuteczne – Dermapen®. To zabieg, który nie wymaga długiej rekonwalescencji, a szybko poprawia kondycję skóry.

Z jakich zabiegów najczęściej korzystają pańscy pacjenci? Wciąż dominuje botoks, kwas hialuronowy czy mezoterapia?

Tak, procedury te stanowią trzon zabiegowy niezmiennie od wielu lat. Zwiększa się jednak zakres stosowania preparatów w gabinecie, np. botoks stosuję również do leczenia bruksizmu czy nadpotliwości. Piękne, nawilżone, naturalnie podkreślone usta stale są w modzie, a mezoterapia to po prostu absolutny „must have” dla naszej skóry. Odżywienie, nawilżenie, rewitalizacja – na to stawiają pacjenci. Nie można również zapomnieć o terapiach kolagenowych takich jak Nithya®, doceniana za spektakularne efekty. Oprócz tego popularne są oczywiście zabiegi wykonywane przy pomocy urządzeń - nieinwazyjny lifting twarzy i ciała HIFU czy radiofrekwencja mikroigłowa. Dzięki nim radzimy sobie skutecznie z problemami napięcia skóry i poprawy jej gęstości.

A najbardziej innowacyjny produkt w pańskiej klinice?

Nie stawiałbym na jeden produkt. Powiem przekornie, że najbardziej innowacyjny musi być lekarz. Jest wiele preparatów czy urządzeń, które zasługiwałyby na to miano, ale na pewno nie ma uniwersalnych rozwiązań. Najważniejsze jest właściwe dobranie ich do problemu, potrzeb czy oczekiwań pacjenta. Często najlepszą drogą jest połączenie dwóch lub więcej procedur, które działając synergicznie dają świetne efekty, np. Cellular Matrix łączy działanie kwasu hialuronowego oraz osocza bogatopłytkowego Regeneris, a więc uzupełnia ubytki tkanki, stymuluje komórki skóry do regeneracji oraz nawilża.

Czy zauważa pan jakąś tendencję zabiegową, którą kierują się klientki w ostatnim czasie? Czy w medycynie estetycznej istnieje zjawisko mody?

Obecnie panuje moda na naturalność i świeży wygląd. Czasy nienaturalnie dużych ust, opuchniętych policzków i twarzy pozbawionej mimiki na szczęście mijają. Oczekiwania pacjentów kierują się w stronę regeneracji, rewitalizacji i odżywienia skóry. Chcą wyglądać lepiej, a nie inaczej.

W ostatnich latach medycyna estetyczna ewoluuje z zabiegów inwazyjnych na rzecz zabiegów mniej inwazyjnych, czy ten kierunek nadal będzie utrzymany?

Myszę, że tak. W dobie wiecznego pośpiechu i braku czasu zabiegi małoinwazyjne sprawdzają się bardzo dobrze. Nie powodują wyłączenia z życia, najczęściej już na drugi dzień możemy wrócić do naszych aktywności. Nie każdy może pozwolić sobie na tydzień rekonwalescencji po zabiegu.

Czy jest jakaś osoba, która inspirowa pana do ciągłego rozwoju? Skąd czerpie pan siły do nowych wyzwań.

W czasie kilkunastoletniej już pracy na polu medycyny estetycznej spotkałem wielu wybitnych specjalistów, zarówno w kraju jak i za granicą. Miałem przyjemność uczyć się od najlepszych. W trakcie szkoleń, konferencji wymieniamy doświadczenia z innymi lekarzami, dzielimy się wiedzą i spostrzeżeniami. Często po prostu konsultujemy przypadki czy szukamy wspólnie najlepszych dla pacjenta rozwiązań. I to jest właśnie sedno sprawy - pacjent, który przychodzi do kliniki, ma do mnie zaufanie i powierza mi swój problem. Nie mogę go zawieść. Moją motywacją, inspiracją i nieukrywana dumą jest zadowolony, powracający do mnie pacjent.



DR PIOTR FLESZAR

Absolwent Wojskowej Akademii Medycznej, specjalizacja z anestezjologii i intensywnej terapii.



JAKOŚĆ PŁYNAĆ Z WIEDZY I DOŚWIADCZENIA

Czarny Dwór 10/34 w Gdańsku to adres warty zapamiętania. Trafiłem tu nie przypadkiem. Lek.dent. Michał Nawrocki to nazwisko, które już od dawna przewijało się w moim otoczeniu. Czytałem, widziałem, słyszałem o klinice w różnych miejscach. Wiedziałem, że mój problem z uzębieniem wymagać będzie długich i skomplikowanych procedur, dlatego długo robiłem rozeznanie komu powierzyć swój uśmiech. Mój wybór padł na Nawrocki Clinic.

Od samego progu poczułem, że jestem w dobrych rękach. Przyjemne, harmonijne i ciepłe wnętrze kliniki sprawiło, że poczułem się komfortowo i bezpiecznie. Miła oraz uśmiechnięta rejestratorka wytłumaczyła i pomogła w wypełnieniu formalności, nie czułem pośpiechu i znużenia z jej strony, wręcz odwrotnie - zaangażowanie i empatię. To mnie bardzo uspokoiło, mogłem już tylko zrelaksowany czekać na swoją wizytę.

Wyszedł po mnie sam dr Michał Nawrocki i zaprosił do gabinetu. Podczas konsultacji zrobił na mnie ogromne wrażenie, nie tylko jako doświadczony i wykształcony stomatolog, ale także jako człowiek – ciepły, życzliwy z niebanalnym poczuciem humoru. To

wszystko o czym czytałem i słyszałem okazało się być prawdą. Pomyślałem – tak, to jest to! To właśnie tutaj powstanie mój nowy uśmiech.

Ale przejdźmy do konkretów. Na pierwszej konsultacji zdjęcie – tomografia komputerowa miała rozwiązać wszelkie wątpliwości i pomóc ustalić proces mojego dalszego leczenia. Nowoczesny sprzęt w pracowni RTG już na wstępie zrobił na mnie ogromne wrażenie. Konsultacja, plan leczenia oraz to, co spodobało mi się najbardziej, a mianowicie fakt, że mogłem zobaczyć swój przyszły uśmiech! Wszystko za sprawą specjalnego protokołu DSD Digital Smile Design opracowanego przez dr Christiana Coachmana z Brazylii. Uży-

te zostały do tego zdjęcia zrobione aparatem fotograficznym, zdjęcia RTG oraz specjalne modele diagnostyczne, które analizowane są przez program komputerowy. Efekt jest niesamowity. Program bierze pod uwagę wielkość zębów, ich kształt, położenie oraz umiejscowienie w dziąsłach i pokazuje efekt, jaki zostanie osiągnięty już po przeprowadzonym zabiegu. Mogłem zobaczyć końcowy efekt na monitorze, co więcej mogłem mieć realny wpływ na wygląd swojego nowego uśmiechu. Aby mógł jednak podjąć ostateczną decyzję, w laboratorium przygotowano dla mnie specjalny mock up imitujący finalny efekt. To z pewnością pomogło mi podjąć ostateczną decyzję! Tak, to jest mój nowy uśmiech – wykrzychałem wtedy ciesząc się jak dziecko.



SIMPLANT NATYCHMIASTOWA ODBUDOWA UŚMIECHU

NAWROCKI | CLINIC

To była ta przyjemna część mojego leczenia – pomyślałem. Teraz czeka mnie to czego obawiałem się najbardziej – wykonanie. Z perspektywy czasu powiem, że ta obawa była bezzasadna.

Ponieważ mój lęk przed dalszym leczeniem był bardzo wyczuwalny przez doktora Michała Nawrockiego zaproponował on leczenie w sedacji, czyli z użyciem gazu rozweselającego, który zniweluje lęk i pozwoli się zrelaksować podczas leczenia. Zagwarantował także, że wszelkie znieczulenia podane zostaną bezboleśnie z użyciem komputerowego znieczulenia The Wand, a większość procedur wykona przy użyciu lasera stomatologicznego.

Ponad rok temu dr Michał Nawrocki uzyskał tytuł Master of Science in Laser in Dentistry - czytałem o tym i wiedziałem, że nie ma w Polsce drugiego tak doświadczonego i wyszkolonego w laserach stomatologa. To zdecydowanie dało się odczuć. Głowica lasera w rękach doktora Nawrockiego była jak pędzel w ręku artysty. Z niezwykłą pewnością, precyzją i swobodą wykonywał zaplanowane procedury. Do odbudowy uśmiechu zdecydowaliśmy się wykorzystać Simplant - zaawansowany program, wykorzystujący nawigację komputerową do planowania zabiegu implantologicznego z jednoczesnym uwzględnieniem przyszłej odbudowy protetycznej, a tym samym umożliwiający zaprojektowa-

nie przyszłego uśmiechu. Proces składał się z trzech etapów. W pierwszym zrobiono mi zdjęcie tomograficzne CBCT pozwalające na trójwymiarowe zwizualizowanie anatomii kości szczęki i żuchwy. Kolejnym etapem był wewnątrzny cyfrowy wycisk, obrazujący jamę ustną. Tak pozyskane dane przesłane zostały do oprogramowania Simplant, dzięki czemu dr Michał Nawrocki precyzyjnie zaplanował pozycję przyszłych implantów. Sama precyzja nie jest jedynym atutem Simplant. Byłem przekonany, że po takim skomplikowanym zabiegu jakim jest wszczepienie kilku implantów miesiącami będę czekał na odbudowę protetyczną. Myliłem się. Dzięki cyfrowym technikom oraz znajdującemu się w Nawrocki Clinic laboratorium protetycznemu czas ten został skrócony do minimum. Możecie wierzyć lub nie, ale już tego samego dnia wyszedłem z kliniki ciesząc się nowym uśmiechem.

Laboratorium protetyczne i technicy dentyści w Nawrocki Clinic zasługują na osobną pochwałę. Fakt, że klinika posiada własne laboratorium, ma ogromne znaczenie w całym procesie odbudowy uśmiechu. Dzięki temu lekarze mają możliwość komunikowania się z technikiem, a to zdecydowanie przekłada się na jakość i czas wykonania prac protetycznych. Nie muszę chyba dodawać, że technicy dentyści pracujący w Nawrocki Clinic to oddani swojej pracy rzemieślnicy. Z ogromną dokładnością i precyzją wykonali moją odbudowę protetyczną.

Ponadto na ogromną uwagę zasługuje estetyka prac protetycznych wykonywanych przez Nich. To prawdziwi artyści, posiadający doświadczenie i umiejętności pozwalające na bezpośredni dobór barw tak by charakteryzowały się one niezwykle wysoką estetyką i harmonią. Dzięki temu są one idealnie zbliżone do naturalnych zębów.

Po zakończonym leczeniu w każdym calu spełnione zostały moje oczekiwania. Nowy uśmiech był idealnie dopasowany do mojej twarzy, karnacji, mimiki. To wszystko tworzyło jedną, spójną całość! Po zakończonym leczeniu spotkałem się z właścicielami kliniki, dr. Michałem Nawrockim oraz jego żoną Agnieszką Dojliko-Nawrocką, aby podziękować za nowy uśmiech i nowy etap w moim życiu. Doktorowi podziękowałem za jego oddanie i umiejętności, a pani Agnieszce natomiast za obsługę, za to, że każdy członek zespołu Nawrocki Clinic przyczynił się do tego, że całe leczenie było przyjemne, a ja na każdym jego etapie nie czułem lęku, strachu i niepewności. Także za to, że dzięki jej szerokim działaniom PR mogłem o nich usłyszeć, przeczytać, poznać i podjąć decyzję, że to właśnie im powierzę swój uśmiech. I powiem Wam, to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu, bo poza doskonałą jakością sprzętem i wysoce wykwalifikowanym zespołem, Nawrocki Clinic zapewnia komfort i spokój.

- Pacjent

NAWROCKI CLINIC

Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34 | Tel: 58 52 66 004

www.nawrockiclinic.com

IMPLANTY BEZ TAJEMNIC

Czy zastanawiałeś się kiedyś czym właściwie jest implant? Kiedy implanty są wskazane?
Czy są przeciwwskazania do leczenia implantologicznego?
Skąd czerpać rzetelne informacje na temat takiego leczenia?

Implant to w skrócie mała, tytanowa śruba, zastępująca korzeń naturalnego zęba. Do implantu przykręcana jest korona lub most. Dzięki temu zastępujemy zęby, których do pięknego uśmiechu i prawidłowej funkcji żucia brakuje.

Wskazaniem do implantacji jest brak zęba lub konieczność usunięcia jednego z zębów, nie licząc ósemek, czyli zębów mądrości. Braki międzyzębowe prowadzą do przesuwania się zębów w łuku i wysuwania zęba przeciwstawnego do luki. Jest to spowodowane stale działającymi siłami żucia oraz próbą zrównoważenia ich przez nasz organizm. Niestety, prowadzi to nie tylko do wykrzywiania się zębów, ale również do przeciążeń. Przeciążenia obecne na zębach mogą prowadzić do ich ścierania się, kruszenia, a w niektórych sytuacjach nawet do uporczywych bólów głowy.

U osób bezzębnych leczenie implantologiczne często odbudowuje utraconą zdolność żucia. Dzieje się tak dzięki zwiększeniu stabilizacji ruchomych protez lub, kiedy tylko jest to możliwe, dzięki wykonaniu „zębów na stałe” - przykręcanego do implantów mostu, bez możliwości zdejmowania go przez pacjenta. Przy takim leczeniu wcale nie trzeba uzupełniać wszystkich korzeni zębów. Możliwym często rozwiązaniem jest wszczepienie czterech implantów i odbudowa pełnego łuku zębowego na stałe. Takie rozwiązanie nie tylko bardzo zmniejsza koszty leczenia implantologicznego, ale również pomaga pacjentom w sytuacjach bardzo trudnych do odbudowy, ze względu na małą ilość kości.

Większość chorób ogólnoustrojowych, w tym uregulowane nadciśnienie czy cukrzyca, nie stanowią przeciwwskazania do leczenia implantologicznego. Zawsze jednak wskazane jest wykonanie aktualnych, podstawowych badań krwi, poziomu witaminy D czy cholesterolu, które mówią nam o ogólnej zdolności organizmu do gojenia się i pomagają nam podjąć najlepsze dla Pacjentów decyzje. Szczególną uwagę należy zachować przy leczeniu Pacjentów z historią chorób nowotworowych, jednak nie wyklucza to wykonania uzupełnień na implan-



tach. Również w takich sytuacjach jesteśmy w stanie pomóc.

Prawidłowe leczenie implantologiczne wymaga dużej wiedzy, zwłaszcza w skomplikowanych przypadkach. Należy do nich zwłaszcza leczenie estetyczne (w okolicy zębów przednich) oraz leczenie pacjentów bezzębnych lub tracących zęby. Zwłaszcza wtedy niezwykle istotne jest prawidłowe pozycjonowanie implantów tak, aby rezultat końcowy był nie do odróżnienia od naturalnych zębów, a implant z koroną czy mostem służył przez lata.

Korzystamy z najbardziej aktualnych metod leczenia - oferujemy naszym Pacjentom zabiegi w nawigacji komputerowej. Zaplanowana przez nas pozycja implantu jest wdrażana

w rzeczywistość z największą możliwą precyzją, przy użyciu szablonów chirurgicznych. Szablony takie projektowane są indywidualnie dla każdego zęba, a następnie drukowane na drukarce 3D z żywicy z atestem medycznym, bezpiecznej dla naszych tkanek. To nie wszystko. Nasi Pacjenci korzystają również z wielu lat doświadczenia chirurgicznego oraz protetycznego naszych lekarzy. Nasz zespół bezustannie kształci się, aby służyć aktualną wiedzą i zapewniać naszym Pacjentom leczenie na najwyższym poziomie.

W SmileClinic Advanced Implant Center Chmielewski i Karczevska staramy się odpowiedzieć na wszelkie pytania nurtujące naszych Pacjentów. Zapraszamy serdecznie na konsultację!

Podkreśl swoje piękno dbając o bezpieczeństwo!

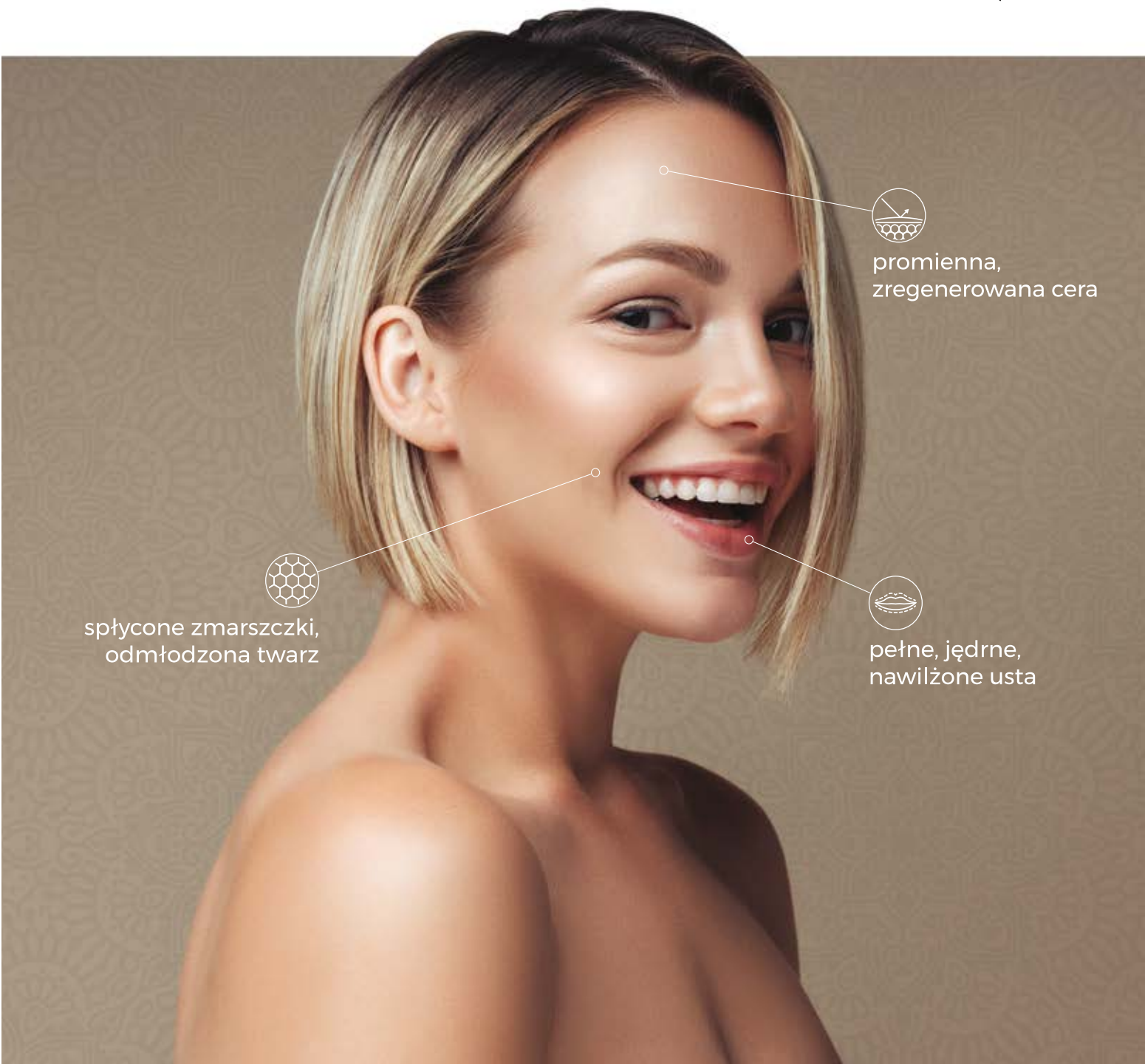


Jako jedni z nielicznych dbamy nie tylko o Twój wygląd, ale i zdrowie. Wszystkie nasze zabiegi wykonywane są przez dyplomowanych lekarzy ekspertów z co najmniej 5 letnim doświadczeniem, a produkty których używamy to innowacyjne preparaty wiodąca na świecie firmy dermatologicznej, Galderma.

Oddaj swoje bezpieczeństwo w najlepsze ręce:

www.expercimedycynyestetycznej.pl

Restylane®



promienna,
zregenerowana cera



spłyczone zmarszczki,
odmłodzona twarz



pełne, jędrne,
nawilżone usta



Zarejestruj się z kodem PRESTIZ i **otrzymaj kupon o wartości 200zł**, na zabiegi medycyny estetycznej realizowane do 31.01.2020.

PROMOCJE W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

PORADY EXPERTÓW

Projekt Experti Medycyny Estetycznej to odpowiedź na szybko rozwijający się rynek medycyny estetycznej, który ma na celu upowszechnienie eksperckiej wiedzy o zabiegach medycyny estetycznej, bezpieczeństwie, komforcie wykonywania zabiegów i trwałości zabiegów oraz stosowanych preparatów.

Nasza platforma pozwala na zakup wybranego zabiegu, umówienie terminu i wybór eksperta wykonującego zabieg w prostych 3 krokach w krócej niż 2 minuty. Nowością jest możliwość zakupu usług medycyny estetycznej na raty. Współpracują z nami lekarze z co najmniej 5 letnim stażem, należący do czołówki najlepszych polskich lekarzy medycyny estetycznej. Partnerem projektu jest firma Galderma międzynarodowy lider w produkcji najwyższej jakości preparatów stosowanych w medycynie estetycznej. Rozmawiamy z lekarzami biorącymi udział w tym projekcie w Trójmieście:



Dr Anna Sorbian – właściciel Bian Clinic,
lekarz medycyny estetycznej

Jak wygląda proces kształcenia eksperta medycyny estetycznej w Polsce?

- Oczywiście, mówiąc o medycynie estetycznej, należy zacząć o podstawie jaką są studia medyczne. Pozwalają na uzyskanie wykształcenia w zakresie anatomii, medycyny, procedur medycznych czyli szerokie spektrum postępowania w różnych przypadkach. Ale to dopiero początek, niezwykle ważna jest co najmniej kilkunastoletnia praktyka lekarska następnie można myśleć o dalszym kształ-

ceniu się i nabywaniu umiejętności w obszarze medycyny estetycznej.

Czyli jestem lekarzem, mam ponad 10 lat w prowadzeniu praktyki lekarskiej, co dalej?

- Tu można wybrać dwie drogi: specjalistyczną edukację na podyplomowych studiach medycyny estetycznej organizowanych przez wyższe uczelnie medyczne lub proces samokształcenia poprzez udział w licznych szkoleniach i seminariach. W obu przypadkach elementem kluczowym jest nabywanie umiejętności praktycznych oraz ich doskonalenie. Zawód lekarza wymaga nieustannego kształcenia się w zakresie medycyny estetycznej.

Nieustanne kształcenie i nabywanie umiejętności z pewnością nie jest tanie?

- Dokładnie tak, lekarze medycyny estetycznej chcąc zostać ekspertem w tej dziedzinie muszą nieustannie podnosić swoje kwalifikacje, poprzez doskonalenie swoich umiejętności i udział w szkoleniach w Polsce i za granicą. Roczne koszty to dziesiątki tysięcy złotych i dużo poświęconego czasu. Z tego powodu podejmując decyzje o wyborze lekarza medycyny estetycznej należy mieć na uwadze faktyczną wiedzę jak i doświadczenie lekarza medycyny estetycznej.

Jak ważne jest stosowanie w zabiegach preparatów najwyższej jakości i czy pacjent może zweryfikować jakość stosowanego preparatu?

- Jakość stosowanego preparatu to nie tylko gwarancja trwałości wykonanego zabiegu, ale przede wszystkim gwarancja bezpieczeństwa dla Pacjenta. Proces stworzenia preparatu o wysokiej jakości i związane z tym badania kliniczne wymagają poniesienia bardzo dużych nakładów finansowych. Koszty te są w stanie ponieść tylko największe firmy o zasięgu globalnym. Niezwykle ważne jest też prowadzenie nadzoru nad jakością produkcji i procesu nadzoru nad warunkami transportu preparatu od producenta do miejsca podania.

Jak w takim razie uniknąć ryzyka związanego ze złą jakością preparatu?

- Należy zweryfikować przed zabiegiem jakość i pochodzenie preparatu. Najmniejsze ryzyko związane jest z preparatami pochodzącymi bezpośrednio od producenta. Wszelkie okazyjne zakupy preparatów, których cena jest niższa niż czołowych światowych producentów powinno budzić nasze obawy.



Dr Marcin Nowak – właściciel kliniki
Medycyna Estetyczna Dr Marcin Nowak,
lekarz medycyny estetycznej

Dlaczego wykonanie zabiegu medycyny estetycznej należy powierzyć lekarzowi?

- Medycyna estetyczna to działalność wymagająca multidyscyplinarnego podejścia. Wiedza wymagana do prawidłowego

wykonania zabiegów nie ogranicza się wyłącznie do tego, jak wykonać dany zabieg, ale wymaga od nas znajomości anatomii, fizjologii, wiedzy z zakresu dermatologii, chirurgii, endokrynologii, interny itp. Bardzo istotna jest odpowiednia kwalifikacja pacjenta i znalezienie przeciwwskazań wykluczających możliwość wykonania danego zabiegu. Inna kwestia – uważam, że każda osoba wykonująca zabiegi powinna wziąć odpowiedzialność za to, co się dzieje z pacjentem po zabiegu w sytuacji wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych, a tutaj mówimy już konkretnie o leczeniu, w tym między innymi przepisywaniu leków.

Na rynku można spotkać się z promocjami na usługi medycyny estetycznej, skąd tak niskie ceny?

- Na końcową cenę zabiegu medycyny estetycznej składają się takie czynniki jak: wiedza i doświadczenie wykonującego zabieg, jakość stosowanych preparatów i ich oryginalne pochodzenie, warunki w których wykonywany jest zabieg, prawidłowa kwalifikacja pacjenta do zabiegu oraz opieka medyczna po zabiegu. Jeśli zabieg wykonany jest tanio to oznacza, że wygenerowane oszczędności mają swoje uzasadnienie związane z redukcją kosztów, któregoś ze wspomnianych składników. Dlatego warto zawsze analizując promocję zadać pytanie: kto wykonuje zabieg, w jakich warunkach, jakie preparaty są stosowane w trakcie zabiegu, jak wygląda opieka medyczna lekarza po wykonaniu zabiegu i czy zabieg wykonuje osoba uprawniona i odpowiednio wykwalifikowana.



Dr Aleksander Olsztyński – dermatolog,
lekarz medycyny estetycznej, właściciel
Gabinetu Dermatologii i Medycyny
Estetycznej w Gdyni

Coraz częściej słyszymy o powikłaniach po zabiegach medycyny estetycznej, z czego wynika ta sytuacja?

- Swoim pacjentom zawsze mówię, że wykonanie każdego zabiegu niesie ze sobą ryzyko powikłań i zawsze ich o tym informuje przed wykonaniem zabiegu. Najważniejszym czynnikiem

zmniejszającym ryzyko powikłań według mojej opinii jest odpowiednia kwalifikacja pacjenta do zabiegu. Takie kwalifikacje posiada jedynie lekarz. Co za tym idzie, dobrze zebrany wywiad, analiza stanu zdrowia pacjenta oraz odpowiednio dobrana metoda leczenia w stosunku do oczekiwań pacjenta są gwarantem zminimalizowania ryzyka wystąpienia powikłań. Rosnąca popularność zabiegów medycyny estetycznej sprawiła, że za wykonywanie tych zabiegów często biorą się osoby niebędące lekarzami. Drugim czynnikiem niosącym ryzyko powikłań jest wykonywanie zabiegów z wykorzystaniem preparatów o niewiadomym źródle pochodzenia - najczęściej są one bardzo tanie. Trzeci element to miejsce wykonywania zabiegu i zapewnienie warunków higienicznych. Nie raz słyszałem od pacjentek zgłaszających się do mnie z powikłaniami, po wywiadzie okazało się, że zabiegi były wykonywane w jakimś mieszkaniu na krześle, bądź na zapleczu salonu fryzjerskiego.

Jak oceniać pojawiające się promocje, które często są o 50% tańsze niż zabiegi wykonywane w profesjonalnych gabinetach przez lekarzy ekspertów medycyny estetycznej?

- Proszę pamiętać, że cena zabiegu tak w skrócie, to składowa bezpieczeństwa, jakości i 23% podatku VAT, którym objęte są zabiegi medycy-

ny estetycznej. Naturalną cechą człowieka jest poszukiwanie promocji, w przypadku zabiegów medycyny estetycznej warto się zastanowić, czy stać nas na ryzyko wystąpienia ewentualnych powikłań, po których leczenie jest nie tylko bardzo kosztowne, ale też czasochłonne. Mamy do czynienia z zabiegami medycznym, gdzie podajemy do skóry preparat, który jest ciałem obcym dla naszego organizmu. Nie wiemy jak nasz układ immunologiczny zareaguje na podanie preparatu – wprowadzając preparat do skóry naruszamy ciągłość tkanek, poruszamy się w okolicy naczyń, nerwów o których uszkodzenie jest łatwe.

Czy warto w zamian za potencjalną obniżkę ceny oddać nasze ciało pod opiekę osoby nie będącej lekarzem ?

- Należy pamiętać, że gabinet lekarski poddany jest innym wymaganiom higienicznym niż np.: salon fryzjerski czy gabinet kosmetyczny. Wykonując zabiegi u moich pacjentów zapewniam opiekę lekarską w trakcie jak i po wykonanym zabiegu, posiadam też dokumentację medyczną przebiegu leczenia, dzięki temu w sytuacjach „awaryjnych” moi pacjenci nie tracąc czasu zawsze mogą na mnie liczyć. Takie postępowanie jest standardem w każdym gabinecie lekarskim.

NATURALNIE... PRZEZ CAŁY DZIEŃ

Jakość produktów i ekologiczne podejście do świata – takimi wartościami kieruje się marka Clochee. Nasze produkty składają się z naturalnych, certyfikowanych składników roślinnych, dzięki czemu są idealne dla wegan i wegetarian – tłumaczy założycielka firmy Daria Prochenka.

Clochee to polska marka produkująca kosmetyki naturalne do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Misją firmy jest życie w zgodzie z naturą i świadome korzystanie z niej. Dlatego część z kosmetyków Clochee posiada certyfikat VEGAN SOCIETY, a wszystkie opakowania produktów są ekologiczne. W czerwcu 2018 r. firma otrzymała certyfikat marki „Zrobione w Szczecinie”, przyznawany produktom i usługom lokalnym wyróżniającym się najwyższą jakością.

4

1



2



3



**1. WYGŁADZAJĄCY
OLEJEK DO
DEMAKIAŻU | 250ml 92zł**

**2. ŁAGODNA
PIANKA DO MYCIA
TWARZY | 150ml 75zł**

**3. ODŚWIEŻAJĄCA
PIANKA DO MYCIA
TWARZY | 150ml 75zł**

5



7



9



6



8



4. ŁAGODZĄCY TONIK
ANTYOKSYDACYJNY | 250ml 59zł

5. NAWILŻAJĄCA MASKA
Z GLINKĄ CZERWONĄ | 100ml 67zł

6. DROBNOZIARNISTY PEELING
DO TWARZY | 100ml 65zł

7. ANTYOKSYDACYJNE SERUM
OLEJOWE Z WITAMINĄ C | 30ml 145zł

8. KREM NAWILŻAJĄCO-UJĘDRNIAJĄCY
NA DZIEŃ | 50ml 119zł

9. INTENSYWNE REGENERUJĄCY
KREM-MASKA POD OCZY | 15ml 129zł

NEW
FORMULA

10



11



10. REGENERUJĄCY
SZAMPON | 100ml 37zł 200ml 67zł

11. REGENERUJĄCA ODŻYWKA
DO WŁOSÓW SUCHYCH | 100ml 39zł 200ml 69zł

JAK CZYTAĆ ETYKIETY I ROZPOZNAWAĆ KOSMETYKI NATURALNE?

Autor: Daria Prochenka*

Naturalne kosmetyki to jeden z głównych trendów, który pomaga żyć w zgodzie z naturą – deklaruje 57% Polaków. Wyniki badania opinii przeprowadzonego dla marki Clochee* potwierdzają, że czujemy się częścią natury i chcemy o siebie dbać. Ekologia, nie jest już zwykłym trendem, stała się filozofią życia więc pożądana jest wiedza na temat tego komu zaufać. Ponieważ kosmetyki naturalne nie mają definicji prawnej, regulacyjna dziura stała się furtką do nadużyć i wiele konsumentów gubi się jak rozpoznać greenwashing od naturalności.





Na wielu produktach kosmetycznych można przeczytać „stosujemy naturalne surowce”, czy „inspirujemy się naturą”, a dziś niemal każdy producent może napisać że kosmetyki zawierają naturalne składniki. Powoduje to duży chaos komunikacyjny, niejasność i zagubienie konsumenta, który nie wie kto mówi prawdę.

Marki często umieszczają na opakowaniach informacje tj: Eco, Bio, Naturalny, które sugerują klientowi, że stoi przed nim kosmetyk naturalny. Niestety gdy zapoznajemy się z INCI [skrót od: International Nomenclature of Cosmetic Ingredients], czyli ze składem – czar pryska.

Problemem są też powstające „jak grzyby po deszczu” domowe manufaktury, czy firmy reklamujące się jako „home made”. Tak jak w przypadku uszycia sukienki, czy zrobienia świecznika – wyrób ręczny ma swoje plusy, tak w przypadku kosmetyków może być niebezpieczny dla zdrowia. Domowe manufaktury bowiem nie rejestrują kosmetyków, a zupełne pozbawienie produktu konserwantów, może spowodować jego zanieczyszczenie i doprowadzić do podrażnień skóry.

KU NATURALNOŚCI

Aby rozpoznać kosmetyk naturalny mamy na szczęście pewne ramy w postaci normy ISO 16128-2:2017 Cosmetics – Guidelines oraz wytyczne firm certyfikujących, które mają podobne wymagania i są najlepszym punktem odniesienia, który z produktów można uważać za naturalny. Oto kilka z nich:

- produkt otrzymany ze składników pochodzenia naturalnego: roślinnego, zwierzęcego lub mineralnego
- nie może zawierać w składzie substancji syntetycznych powyżej 5%
- surowce w nim zawarte uzyskane są przy użyciu metod fizycznych np. tłoczenia, destylacji, ekstrakcji, filtracji, suszenia. Niskie przetworzenie składników roślinnych zachowuje większą wartość odżywczą
- surowce pochodzenia zwierzęcego tj. mleko, miód, wosk pszczoły czy lanolina, muszą być pozyskiwane bez szkody dla zwierząt
- proces produkcyjny powinien być prowadzony z poszanowaniem środowiska naturalnego
- opakowanie powinno być ekologiczne np. biodegradowalne, już przetworzone, bez zbędnych wielowarstwowych opakowań

Najlepszym dowodem potwierdzającym naturalność kosmetyku to certyfikat przyznany przez jedną ze znanych jednostek certyfikujących tj: COSMOS, czyli COSMetic Organic Standard [zrzeszenie stowarzyszeń Ecocert (Francja), BDIH (Niemcy), Soil Association (Wielka Brytania), ICEA (Włochy), Cosmebio (Francja)] albo NATRUE, która została utworzona przez producentów kosmetyków naturalnych tj: Lavera, Weleda, Logona, czy Dr. Hauschka.

Warto jednak podkreślić, że uzyskanie takiego certyfikatu to proces długotrwały [certyfikacja może trwać nawet kilka lat] oraz bardzo kosztowny. Zatem nie każda firma może sobie pozwolić na przystąpienie do audytu certyfikującego. W czasie trwania procesu, aż do jego zakończenia, producent nie może umieszczać na produktach oraz w materiałach marketingowych oznaczenia jednostki certyfikującej.

Co wtedy, gdy twoja ulubiona marka nie ma certyfikatu na etykiecie a ty chcesz dowiedzieć się czy na pewno można jej zaufać? Naucz się czytać składy INCI, czyli International Nomenclature of Cosmetic Ingredients [patrz ramka].



WALKA O KLIENTA

„Kosmetyki naturalne stanowią 4% całego rynku kosmetycznego w Polsce. Udział ten w nadchodzących latach będzie rosł, a sprzedaż będzie wspierana przez trendy związane ze zdrowym stylem życia.” - wynika z danych zawartych w raporcie PMR „Rynek żywności bio i kosmetyków naturalnych w Polsce 2019. Analiza rynku i prognozy rozwoju na lata 2019-2024”.

Na fali tej popularności powstało wiele firm, które dostarczają tego typu produkty, a to wzbudziło niepokój koncernów i tradycyjnych firm dostarczających tradycyjne kosmetyki.

Dlatego aby uregulować czytelność etykiet silne lobby kosmetyczne doprowadziło do zmiany prawa w Polsce i od 1 lipca nie można na etykietach umieszczać sformułowań tj: „hipoalergiczny”, „free from” czy na przykład „bez parabenów”.

Prawo mówi teraz, że na etykiecie nie mogą znajdować się informacje, które nie są poparte badaniami. Zabrania się także dyskredytowania składników prawnie dopuszczonych do użytku. Pamiętajmy bowiem, że parabeny, oleje mineralne itp. są to substancje, które nie są zakazane przez Unię Europejską.

Czy zmiana prawa jest dobra, czy zła? Są zwolennicy i przeciwnicy tej regulacji.

Popularność kosmetyków naturalnych sprawia, że niektórzy producenci pozwalali sobie na nadużycia, a ich działy marketingu wznosiły się na wyżyny kreatywności wprowadzając często konsumentów w błąd.



Przeciwnicy uważają, że jest to ograniczenie do „bycia poinformowanym” czego dany produkt nie ma w składzie, a co dla dużej grupy konsumentów ma ogromne znaczenie.

UWAGA ZMIANA PRAWA

Zatem od 1 lipca 2019 r. nie powinniśmy zobaczyć na etykietach haseł typu „paraben free”. Wiele z klientów nie ma pojęcia, że zaszły jakieś zmiany. Świadomi klienci, którzy rzeczywiście unikają niektórych składników, uczą się jak czytać etykiety i nie potrzebują reklamowych haseł, żeby na sklepowej półce znaleźć ten właściwy. Tu także duża rola mediów aby tłumaczyć jak odróżnić produkty. Do tej pory wiele osób nie wie, że sławny „króliczek” to znak którego również nie stosuje się w Unii Europejskiej od lat, ponieważ od dawna nie wolno testować kosmetyków na zwierzętach. Jeśli firma produkuje kosmetyki w UE, nie może chwalić się na opakowaniu oczywistymi rzeczami.

Zmiana prawa może przez pewien czas oznaczać chaos komunikacyjny ponieważ na sklepowych półkach obok siebie przez jakiś czas będą znajdowały się kosmetyki z etykietami „free from..” a za chwilę, po wyprzedaniu się partii ze starymi etykietami i one znikną. To co pozostaje zaangażowanemu klientowi to: czytanie etykiet, interesowanie się filozofią danej marki, zadawanie producentowi pytań wprost poprzez kanały social media, czy pisanie maili.

Jest jednak nadzieja, ponieważ z raportu Clochee wynika, że zdecydowanej większości z nas (86%) zdarza się kupować produkty naturalne i ekologiczne. Przy ich wyborze kierujemy się przede wszystkim składem (54%), natomiast w dalszej kolejności patrzymy na jakość (43%), pochodzenie produktu (35%) i cenę (34%). Jak wynika z badania, za naturalne uważamy te produkty, które nie zawierają „składników chemicznych” (57%), pochodzą z roślin (55%) i nie są przetworzone (51%).

Dla tych którzy są początkujący w tej dziedzinie odsyłamy do ramki w której podpowiadamy jak czytać etykiety i nauczyć się rozpoznawać kosmetyki naturalne.

* Badanie zrealizowane na zlecenie marki kosmetyków naturalnych Clochee, w dniach 10-13.09.2018 r. przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Do udziału w badaniu zaproszono osoby powyżej 18 roku życia. Zebrano łącznie 1006 ankiet.

JAK CZYTAĆ SKŁAD INCI?

Oto ściągą, których substancji nie powinno być w kosmetykach naturalnych:

Niektóre konserwanty

Najczęściej stosowane to parabeny, formaldehydy, donory formaldehydu
INCI: Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Izobutylparaben, Benzylparaben, Isopropylparaben, Butylparaben, Formaldehyde, DMDM Hydantoin, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol, Metyloisotiasolinon, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Quaternium-15

Pochodne ropy naftowej

Oleje mineralne, parafina, wazelina, woski syntetyczne
INCI: Mineral Oil, Paraffinum Liquidum, Cera Microcristallina, Petrolatum, Vaselinum flavum, Paraffin, Synthetic Wax, Isoparaffin, Paraffin Oil, Vaseline, Petrolatum

Oleje silikonowe

Grupa polimerów opartych na organicznym krzemie. Stosowane w kremach i bazach pod makijaż, skóra po ich zastosowaniu jest gładka.

INCI: Można rozpoznać je na etykietach po końcówkach: Dimethicone 350, ...siloxane, ...silanol, Methyl Silicone

SLS, SLES

Detergenty stosowane w proszkach do prania, szamponach i mydłach. Mają właściwości pieniące się.

INCI: Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate

Glikole polietylenowe (PEG) i glikole polipropylenowe (PPG)

Stosowane jako rozpuszczalniki, emulgatory i środki zwiększające lepkość.

UWAGA:

Jest wiele surowców kosmetycznych, które mogą mieć mylące nazwy i być naturalne lub syntetyczne. Przykłady takich substancji to np.: Sodium Lauryl Sulfate, Amonium Lauryl Sulfate, Propanodiol, Tocopherol, Glycerin, Dihydroxyacetone, Citric Acid, Parfum.

INCI: wszystko z przedrostkiem PEG i PPG oraz końcówką -eth: Acrylates/ Steareth-20 Methacrylate Copolymer, Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Chlorohydrate, Ammonium Laureth Sulfate, Cetareth, Ceteth-1, -20, Disodium Laureth Sulfosuccinate, Glycereth-7, Glycereth-7 Benzoate, Glycereth-5 Lactate itp., Laureth-2, -3, -4, -7, itp., Lauryl Methyl Gluceth-10 Hydroxypropyldimonium Chloride, Magnesium Laureth Sulfate, Magnesium Laureth-8 Sulfate, Magnesium Oleth Sulfate, Methyl Gluceth-10 i -20, Myreth-4, Myreth-3 Myristate, Oleth-4, Oleth-3 Phosphate, Poloxamer 124, 184, 188, 407, Poloxamine, Sodium Myreth Sulfate, Steareth-2, -21 i inne liczby, Trideceth-12 i inne liczby, Tricetareth-4 Phosphate, Trilaureth-4 Phosphate

Glikole propylenowe

Stosowane są w wielu kosmetykach jako rozpuszczalnik.

INCI: Propylene Glycol, PG, Xylene Glycol, Butylene Glycol

Syntetyczne kompozycje zapachowe

INCI: Parfum [niestety naturalne kompozycje też mają taką nazwę w INCI]

Syntetyczne barwniki

Barwniki naturalne i syntetyczne oznaczane są na etykietach za pomocą liter CI (Color Index) oraz numeru. INCI: Naturalne są tylko CI 75100 - CI 77947, pozostałe są syntetyczne

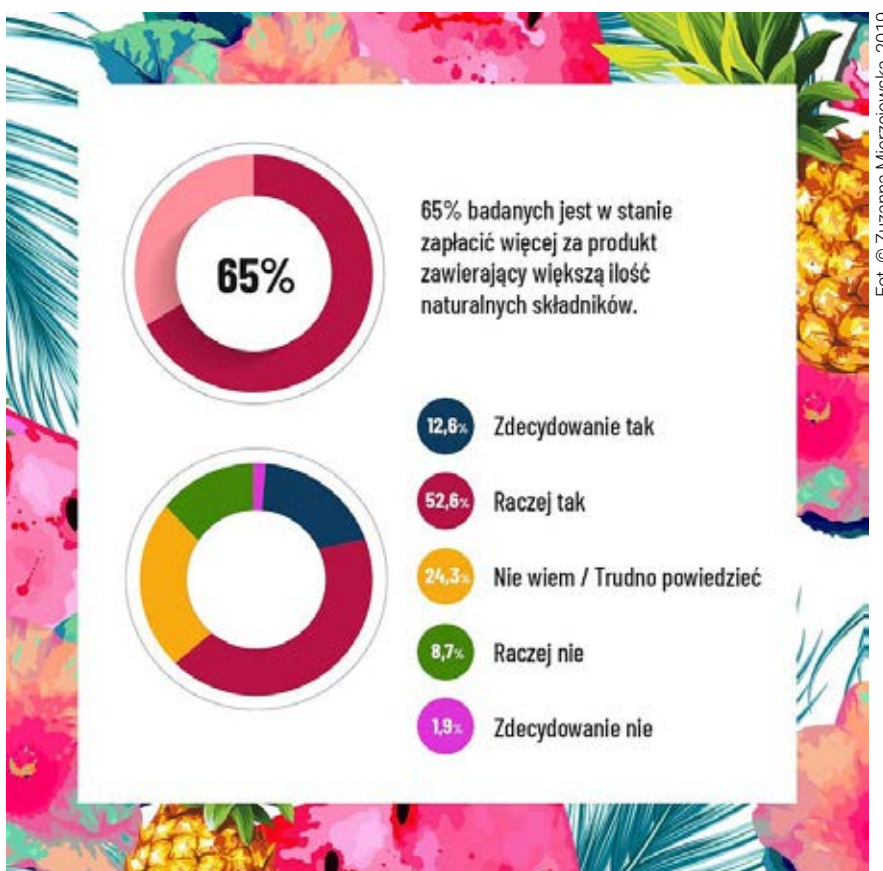
Karbomery

INCI: Carbomer 934, 940, 941, 960, 961.

KOSMETYKI NATURALNE SĄ TRENDY

Autor: Zuzanna Mierzejewska*

Aż 93 proc. Polek z dużych miast powyżej 250 tys. mieszkańców deklaruje, że używa kosmetyków naturalnych. Przy czym co dziesiąta z ankietowanych używa wyłącznie takich preparatów - wynika z badania Instytutu Badawczego SW Research, przeprowadzonego w czerwcu 2019 roku na zlecenie organizatorów targów kosmetyków naturalnych Ekocuda. Co kieruje Polkami, które coraz chętniej sięgają po kosmetyki inspirowane naturą?



Kiedy bycie eko zaczęło być trendy, spekulowano, że będzie to moda, która jak wszystkie, szybko przeminie. Obserwując rozwój tego rynku na przestrzeni ostatnich lat wyraźnie widać, że mówienie o modzie jest tu nie na miejscu, a wręcz można głośno stwierdzić, że to nowy styl życia, który świadomie wybiera coraz więcej Polek.

ROŚNIE ŚWIADOMOŚĆ POLEK

Kosmetyki naturalne mają coraz większe rzesze zwolenników. Konsumentki wybierają bowiem coraz bardziej świadomie – lepiej rozumieją swoje potrzeby i wymagania. Przeważająca liczba ankietowanych (70 proc.) utrzymuje, że w ostatnich latach gruntownie zmieniło się ich podejście do składu wybieranych produktów. A co za tym idzie - teraz są

o wiele bardziej skłonne sięgać po kosmetyki naturalne, niż w przeszłości. Zmiany widać również w nastawieniu konsumentek do cen produktów. Aż 65 proc. badanych kobiet deklaruje, że jest skłonnych wydać więcej na produkty zawierające większą ilość naturalnych składników. Najczęściej pojawiające się kwoty oscylują między 50 a 99 zł.

Do stosowania kosmetyków naturalnych w głównej mierze motywuje nas chęć zadbania o zdrowie oraz coraz częstsze problemy z cerą, które są wynikiem szybkiego trybu życia, niekoniecznie zdrowego odżywiania i zanieczyszczeń powietrza. Istotną kwestią jest też troska o środowisko. Bardzo dużo mówi się ostatnio o ochronie środowiska i zgubnym wpływie działalności człowieka na klimat, dzięki czemu konsumenci chcą dokonywać wyborów bardziej przyjaznych naturze.

INSPIRACJE Z INTERNETU ORAZ TARGÓW

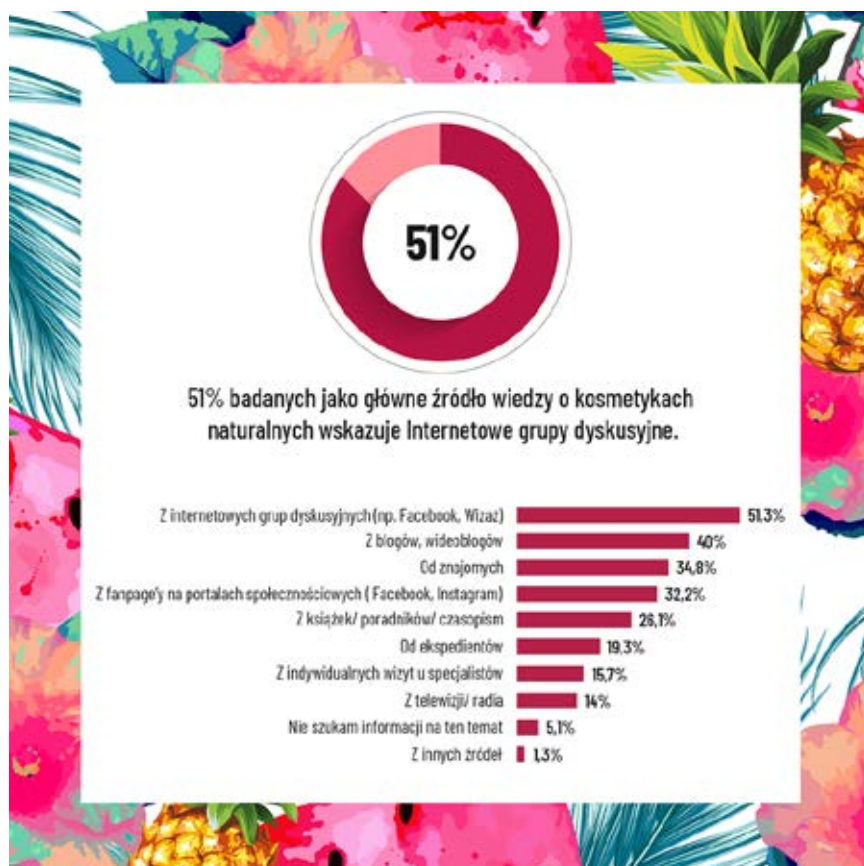
Badanie pokazuje, że głównym źródłem wiedzy o naturalnej pielęgnacji jest Internet - przede wszystkim grupy skupiające osoby zainteresowane tym tematem (wskazuje na nie 51 proc. ankietowanych), blogi, a coraz częściej także vlogi kosmetyczne, którymi inspirowane są 40 proc. badanych. Z kolei 35 proc. respondentek polega na opiniach i poleceniach znajomych. Ponadto co piąta z ankietowanych kobiet korzysta z aplikacji ułatwiających weryfikację składu.

Wraz z rosnącym zapotrzebowaniem na kosmetyki naturalne, przybywa też miejsc, gdzie można je zakupić. Badania pokazały, że Polki najchętniej kupują preparaty naturalne w popularnych drogeriach (56 proc.) oraz w sklepach online (również 56 proc.). Coraz częściej (28 proc. ankietowanych) wybierają też sklepy specjalizujące się w sprzedaży kosmetyków naturalnych.

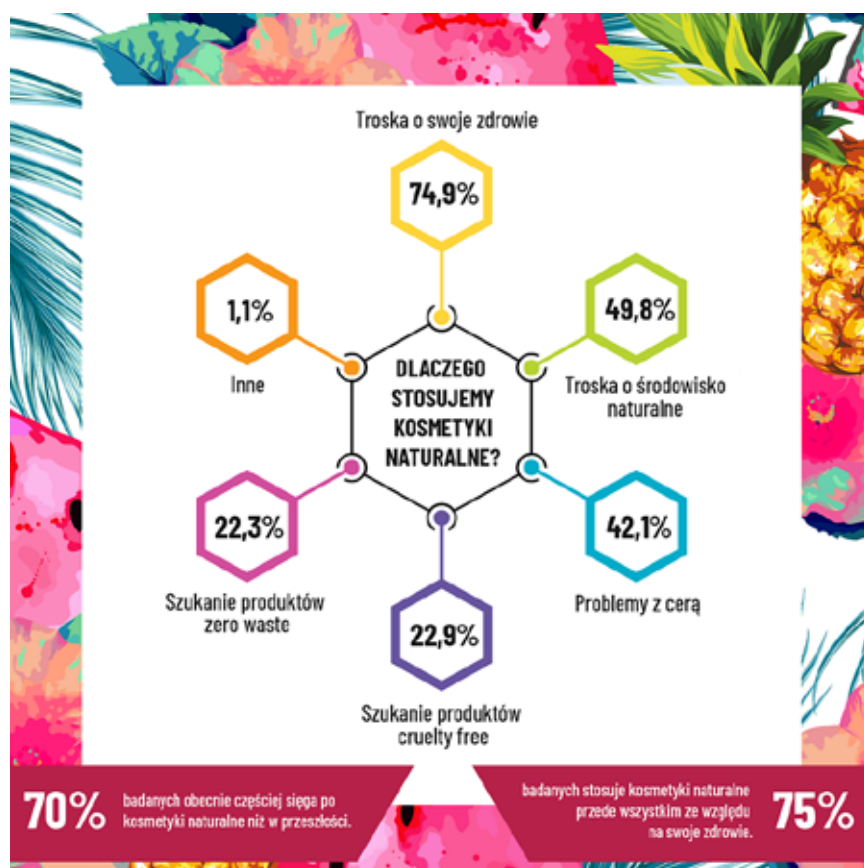
Ważnym miejscem popularyzacji naturalnych kosmetyków są różnego rodzaju imprezy, takie jak m.in. targi Ekocuda. Wiele kobiet biorących w nich udział robi to ze względu na możliwość przetestowania i konsultacji przed zdecydowaniem się na zakup. Chcą również poznawać nowe marki, których zazwyczaj nie spotykają w standardowych sklepach. Wydarzenia, które skierowane są do miłośników naturalnych kosmetyków, mają na celu nie tylko promocję produktów czy łączenie producentów z ich klientami. To także ważna przestrzeń dla budowania i integrowania tej społeczności. Stąd tak istotną częścią Ekocuda jest edukacja w formie warsztatów, wykładów czy panelu dyskusyjnego. W badaniach ponad połowa ankietowanych, które kiedykolwiek brały udział w targach, stwierdziła, że chętnie uczęszcza na takie dodatkowe atrakcje. Odbywające się cyklicznie wiosną i jesienią "Ekocuda" są obecnie zdecydowanie najpopularniejszą tego typu imprezą. Zna je nieco ponad połowa (60 proc.) badanych potrafiących przywołać nazwy jakichkolwiek targów.

*** ZUZANNA MIERZEJEWSKA**
jest organizatorką Targów Ekocuda

Badania zostały przeprowadzone przez Instytut Badawczy SW Research dla Zuzanny Mierzejewskiej Kreatywnie Cuda, organizatorki targów kosmetyków naturalnych Ekocuda, w dniach 14-25.06.2019 r. metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 1014 ankiet z Polkami w wieku 25-35 lat, mieszkającymi w dużych miastach (powyżej 250 tysięcy mieszkańców).



Fot. © Zuzanna Mierzejewska, 2019



Fot. © Zuzanna Mierzejewska, 2019

DOMOWE SPA

Kosmetyki naturalne stają się coraz bardziej popularne. Jednak ceny tych gotowych mogą być wysokie i nie każdemu to odpowiada. Z drugiej strony samodzielne przygotowanie kosmetyku to także świetna zabawa i przyjemna odmiana. Co ciekawe, wiele kosmetyków można przygotować używając produktów, które znajdują się niemal w każdej kuchni. Poniżej przedstawiamy kilka przepisów na domowe produkty kosmetyczne.

POMADKA Z CHILI POWIĘKSZAJĄCA USTA

Jeden z najbardziej popularnych kosmetyków do ust. Co ciekawe każdy może wykonać go sam w domu. Kapsaicyna zawarta w chilli powoduje uczucie mrowienia, narzmienia i powiększenia objętości warg.

Do zrobienia potrzebujesz:

- łyżkę oleju kokosowego lub masła shea,
- szczyptę ostrej papryczki chilli w proszku,
- pół łyżki gorącej wody.

Do miski włóż olej kokosowy lub masło shea. Do tego dodaj szczyptę chilli w proszku i wlej gorącą wodę. Masę dokładnie wymieszaj, przełóż do czystego opakowania i zostaw do ostudzenia. Taki produkt kosmetyczny może stać w temperaturze pokojowej do 2 tygodni.



MASECZKA DO WŁOSÓW Z AWOKADO

Odżywka idealna do włosów przesuszonych i zniszczonych farbowaniem. Tłuszcz roślinny zawarty w awokado nawilża i wygładza łuskę włosa.

Do zrobienia potrzebujesz:

- jedno dojrzałe awokado,
- łyżka miodu,
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek.

Obierz a następnie zmiksuj awokado na papkę. Dodaj miód oraz oliwę i dokładnie wymieszaj. Maskę nałóż na wilgotne włosy na 20 minut, po czym dokładnie spłucz i umyj włosy delikatnym szamponem.



TONIK RYŻOWY DO CERY SUCHEJ

Bardzo popularny produkt kosmetyczny używany przez Azjatki. Tonik ryżowy stosujemy w codziennej pielęgnacji skóry twarzy. Działa odżywczo oraz zmiękcza, nawilża i odżywia cerę. A co najważniejsze jest banalny do wykonania.

Do zrobienia potrzebujesz:

- 100 gram brązowego ryżu
- gorąca woda.

Ryż przesyp do miski i zalej gorącą, przegotowaną wodą do dwóch centymetrów ponad poziom ryżu. Następnie miskę przykryj ścierką i odstaw na kilka godzin, pamiętając, żeby od czasu do czasu przemieszać jej zawartość. Kiedy woda staje się mętna, masz pewność, że nadaje się do użycia. Otrzymany tonik przelej do czystego opakowania i włóż do lodówki. Taki produkt kosmetyczny może stać w lodówce do 5 dni.

KAWOWY PEELING DO CIAŁA

Jeden z najprostszych kosmetyków do wykonania w domowym zaciszu. Peeling jest podstawą codziennej pielęgnacji ciała. Złuszcza zrogowaciały naskórek i pobudza fibroblasty do wytworzenia nowych włókien kolagenowych oraz elastyny. Kofeina zawarta w kawie działa antyoksydacyjnie, ujędrnia skórę i zmniejsza widoczność cellulitu. Sól działa antybakteryjnie oraz ma właściwości antyseptyczne.

Do wykonania potrzebujesz:

- pół szklanki kawowych fusów (wcześniej świeżo zaparzonych i dokładnie odsączonych)
- 6 łyżek oleju kokosowego,
- ¼ szklanki soli Epsom, morskiej lub himalajskiej.

Fusy z kawy oraz sól przesyp do miski. Dodaj roztopiony wcześniej olej kokosowy (olej roztop w ciepłej kąpielii wodnej) i wszystko dokładnie wymieszaj. Peeling należy wykonać na lekko zwilżonej skórze. Taki produkt kosmetyczny może stać w temperaturze pokojowej do 2 tygodni.

Trzeba pamiętać, że trwałość kosmetyku wyprodukowanego własnoręcznie w domu będzie o wiele niższa, niż kosmetyków dostępnych w sklepach. Najlepiej domowe specyfiki przygotować w małych porcjach, tak by zużyć je na kilka razy.



TECHNOLOGIE STELLIO AESTHETIC

Od prawie 10 lat współpracują z najlepszymi specjalistami w kraju i dostarczają urządzenia do gabinetów na terenie całej Polski. Teraz w ofercie Stellio Aesthetic są również nowoczesny laser do m.in. zamykania naczyń ADVATx i wielofunkcyjne urządzenie produkcji francuskiej Duolift Sequential RCV.



Największą dumą Stellio Aesthetic jest technologia ukryta w urządzeniu ADVATx. Ten duńskiej produkcji laser działa na dwóch długościach fal - 1319 nm i 589 nm. Pierwsza długość pozwala na zniwelowanie niemalże wszystkich problemów naczyniowych skóry, z którymi zmagamy się na co dzień, jak pajączki, trądzik różowaty, rumień czy przebarwienia.

- Natomiast druga świetnie sprawdza się w redukcji przerostu gruczołów łojowych, wyptyczeniu zmarszczek, leczeniu zmian trądzikowych czy blizn - wyjaśnia Tomasz Tytuńczyk ze Stellio Aesthetic.

Jak dodaje, kombinacja dwóch uzupełniających się długości fal pozwala specjalistom na dostosowanie kuracji do konkretnego problemu klienta, tak by osiągnąć natychmiastowy efekt bez bólu i efektów ubocznych.

- Mam tu na myśli różne powikłania, jak zasinienia, obrzęki, zaczerwienienia czy przebarwienia pozabiegowe. W rezultacie okres rekonwalescencji zmniejsza się do minimum - dodaje ekspert.

Praca z ADVATx to również czysta przyjemność dla dermatologów oraz lekarzy medycyny estetycznej. Sprzęt, mimo zaawansowania technologicznego, jest łatwy i intuicyjny w obsłudze. Menu w języku polskim ułatwia korzystanie, a największymi plusami są brak materiałów eksploatacyjnych i głowic oraz wyjątkowy system chłodzenia bez wykorzystania zamkniętego obiegu wody, które często są nieodłącznymi elementami konkurencyjnych laserów.

- Wszechstronność działania urządzenia potwierdzona została również medycznymi certyfikatami FDA i CE. To uznawane międzynarodowo dowody wysokiej jakości i bezpieczeństwa - podkreśla Tomasz Tytuńczyk.



OCZYSZCZANIE I REGENERACJA

Drugą, najnowszą propozycją Stellio Aesthetic jest francuski Duolift Sequential RCV. Ten uniwersalny sprzęt służyć może do oczyszczania powierzchni skóry (przy użyciu napędzanej ultradźwiękami szpatułki kawitacyjnej) oraz poprawy jej napięcia, konturowania i liftingu (poprzez di- i -tri- polarną radiofrekwencję). Sekwencyjne ultradźwięki emitowane przez urządzenie pobudzają tkankę do regeneracji, co przyspiesza proces rekonwalescencji po przebytych zabiegach chirurgii plastycznej i zabiegów z zakresu medycyny estetycznej.

- To właściwie pełny cykl zabiegów na twarz i ciało w jednym urządzeniu - zaznacza Tomasz Tytuńczyk.

Duolift posiada wszystkie cechy, jakie powinno mieć idealne urządzenie - łączy dużą moc, optymalne parametry i oferuje sprawdzone na rynku techniki zabiegowe. Lekarz może indywidualnie dopasować kurację do problemu pacjenta, wybierając odpowiedni program estetyczny dla mężczyzny lub kobiety, do twarzy lub ciała.

- Zabieg można też swobodnie łączyć z innymi, jak np. odmładzanie laserowe, lifting HIFU czy mezoterapia. W ten sposób oszczędza się czas i zmniejsza dyskomfort. Leczenie jest efektywne, a przede wszystkim przyjemne i relaksujące dla pacjenta. A oprócz długofalowych korzyści, zapewniony jest natychmiastowy efekt w postaci nawilżenia skóry i liftingu - mówi Tomasz Tytuńczyk.

REDUKCJA TRZECIEJ GENERACJI

Jako pierwsza z polskich firm Stellio Aesthetic wprowadziła również na rynek kompaktowe medyczne urządzenie wykorzystujące technologię zogniskowanej energii ultradźwiękowej tzw. HIFU. Utims Mini może służyć do nieinwazyjnego konturowania i liftingu, podniesienia owalu twarzy oraz redukcji zmarszczek. Zastosowań jest jednak o wiele więcej. Sprzęt świetnie sprawdzi się również do redukcji niedoskonałości np. na brzuchu. Jak podkreśla szef Stellio Aesthetic, to urządzenie trzeciej generacji jest bardzo skuteczne, najmniej bolesne z dostępnych na rynku, a efekty są spektakularne i trwałe.

- To tak naprawdę cechy dużo większych urządzeń zamknięte w o wiele mniejszym opakowaniu. Do tego całość obsługiwana jest aplikacją. To robi wrażenie nawet na najbardziej wymagających klientach - mówi Tomasz Tytuńczyk.

Stellio Aesthetic posiada również w ofercie wiele innych urządzeń dla medycyny i kosmologii estetycznej.

- Wybierając nowe propozycje do dystrybucji kierujemy się przede wszystkim ich innowacyjnością, skutecznością, bezpieczeństwem, a także zaawansowaniem technologicznym. Większość sprzętów jest serwisowana on-line, co pozwala uniknąć gabinetom dodatkowych kosztów. W razie jakiegokolwiek problemu, możemy zadziałać praktycznie natychmiast, a nasi

klienci nie mają problemów ze zmianą terminów wizyt swoich pacjentów - podsumowuje Tomasz Tytuńczyk.

NIE TYLKO W POLSCE

Firmę Stellio Aesthetic założyło małżeństwo: Dorota Hawrylewicz -Tytuńczyk i Tomasz Tytuńczyk prawie dekadę temu. Z początku klientów zdobywali wyłącznie w Polsce północnej, jednak z czasem działalność rozszerzyli na resztę kraju. Mieli też nabywców z Londynu czy Wysp Kanaryjskich. - Jesteśmy nie tylko dostawcą urządzeń i produktów medycznych dla naszych kontrahentów, ale również doradzamy i wspieramy merytorycznie, pomagamy w działaniach marketingowych oraz szkoleniowych - mówią. Jest to możliwe dzięki ich szerokiej wiedzy o medycynie estetycznej, którą stale poszerzają. Cyklicznie jeżdżą na szkolenia za granicę i odwiedzają firmy współpracujące, w których produkowane są ich zaawansowane technologicznie urządzenia medyczne i kosmologiczne. W ten sposób sprawdzają jakość urządzeń, ale również poznają historię ich powstania - od pomysłu, przez testy i badania, aż do momentu masowej produkcji. - Tworząc Stellio Aesthetic kierowaliśmy się doświadczeniem i znajomością potrzeb branży. Staraliśmy się jak najlepiej sprostać oczekiwaniom gabinetów, od prawie 10 lat wciąż dostarczając im najnowocześniejszy sprzęt wysokiej jakości.

MACIEJ MAYEWSKI

UTRATA WŁOSÓW? RATUNEK W AFROLOKACH

Łysienie plackowate, nadmierne wypadanie włosów, utrata włosów w wyniku chemioterapii – dla każdej kobiety to prawdziwa trauma. Z pomocą przychodzą styliści z salonu Szarpi Kłak w Gdańsku, którzy w ramach akcji #helpforbeauty, zupełnie za darmo, doczepiają kobietom dotkniętym utratą włosów, kręcone, syntetyczne włosy. Przywracamy im wiarę w siebie i sens życia – mówi Maciej Mayewski, inicjator akcji.

Skąd pomysł, aby w taki właśnie sposób wspierać kobiety, które zmagają się z tym poważnym problemem?

Pomysł poddało samo życie. Wraz z moją żoną Magdą opracowaliśmy autorską metodę produkcji i zakładania afroloków, czyli kręconych, syntetycznych włosów, które w dotyku i wyglądzie do złudzenia przypominają włosy naturalne. Włosy zakłada się na około 10 tygodni, potem się je zdejmuje i można założyć nowe. Metoda ta nie niszczy i nie obciąża włosów naturalnych. Bujne, kręcone fryzury o różnych kolorach i długościach stały się bardzo modne. Któregoś dnia zgłosiła się do nas kobieta chorująca na łysienie plackowate. Udało się założyć nowe włosy w sposób taki, że włosy zupełnie przykryły ubytki i można je było nosić w sposób komfortowy, bez ryzyka, że odpadną lub odsłonią łysinę. Poczta pantoflową rozniósło się, że jesteśmy w stanie pomóc i coraz więcej kobiet zaczęło się do nas zgłaszać.

W jaki sposób przerodziło się to w akcję charytatywną?

Włosy to jeden z najważniejszych atrybutów kobiecości. Ich nagła utrata oznacza dla kobiety głęboką traumę. Szacuje się, że nawet 8 procent kobiet chorych onkologicznie odmawia dalszego leczenia z obawy o utratę włosów. Jesteśmy z Magdą bardzo empatyczni i historie, których wysłuchujemy w naturalny sposób



pobudzają naszą wrażliwość i nasze serca. Kolejny powód jest najbardziej prozaiczny - to sytuacja materialna kobiet, które zgłaszają się do nas po pomoc. W ramach akcji #helpforbeauty pomagamy bezpłatnie tym kobietom, których nie stać na taką usługę. Wystarczy do nas napisać, opisać swoją chorobę i sytuację, załączyć kilka dobrych zdjęć poglądowych i na tej podstawie podejmujemy decyzję o kwalifikacji do bezpłatnego projektu #helpforbeauty.

Czy afroloki można zakładać na każdy rodzaj włosów?

W zasadzie tak, a jedyny warunek to minimum 20 procent skóry głowy pokrytej włosami i minimalna długość włosów naturalnych, która wynosi 5 cm. Można je zakładać na włosy przerzedzone i bardzo cienkie. Akcja #helpforbeauty to nasza misja. W walce z nowotworami psychika odgrywa wielką rolę, a utrata włosów często powoduje dodatkową traumę. Strach przed brakiem akceptacji otoczenia, wścibskimi spojrzeniami i komentarzami często jest tak duży, że odbiera kobietom chęć do życia i do walki z chorobą.

Ile kobiet skorzystało już z Waszej pomocy?

Bardzo dużo. Projekt prowadzimy od trzech lat, miesięcznie obsługujemy około 10 kobiet, choć zapotrzebowanie jest dużo większe. Być może w przyszłości założymy fundację i będziemy mogli ubiegać się o jakieś dofinansowanie. Wtedy chętnie przeszkolilibyśmy i zatrudnili pracownika dedykowanego do tej akcji. Widzimy, że to ma sens. Cudownie jest patrzeć na emocje towarzyszące kobietom, gdy patrzą w lustro po metamorfozie.

Czy przez te lata zapadły Panu w pamięć jakieś konkretne przypadki?

Każda kobieta przychodzi do nas ze swoją własną historią. Ja pamiętam szczególnie Dominikę, 16-letnią dziewczynę, która w wieku 2 lat uległa wypadkowi i poparzyła wrzącym olejem 90 procent powierzchni skóry głowy. Miała trzy przeszczepy skóry i 18 przeszczepów włosów, dzięki którym odzyskała 70 procent włosów. Nadal jednak cierpiała i miała mnóstwo kompleksów, szczególnie, że przeżywała trudny okres dojrzewania. Założyliśmy jej piękne, blond kręcone włosy i jej życie się zmieniło diametralnie.



Maciej Mayewski,
inicjator akcji #helpforbeauty



Sopot, ul. 1 Maja 5



602 122 669



rejestracja@idental.pl



www.idental.pl

ORTODONCJA
STOMATOLOGIA
PROTETYKA
IMPLANTY
CHIRURGIA

ENDODONCJA
HIGIENA I ESTETYKA
RTG
TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
MEDYCYNA ESTETYCZNA

WYSOKA **JAKOŚĆ** USŁUG W NAJLEPSZYCH **CENACH**

PEŁEN **PROFESJONALIZM**

MOŻLIWOŚĆ LECZENIA NA **RATY**



IZABELA TUSZAKOWSKA

KOSMETOLOG NA MIARĘ XXI WIEKU

FACE & BODY LAB. to nowoczesny gabinet kosmetologii high-tech oraz medycyny estetycznej, który powstał z zamiłowania do piękna oraz z prawdziwej pasji jego właścicielki, Izabeli Tuszakowskiej, absolwentki Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, który ukończyła na Wydziale Farmaceutycznym o kierunku kosmetologia, a także analityka trychologii.

Co skłoniło Panią do założenia własnego gabinetu? Jaki miała Pani pomysł na rozwinięcie własnej działalności?

Z pasji do kosmetologii pragnęłam stworzyć miejsce, w którym nadrzędną wartością jest bezpieczeństwo oraz najwyższa jakość proponowanych przeze mnie usług z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb każdego pacjenta, a także podnoszenie świadomości moich pacjentów w zakresie zdrowia, diety, suplementacji, co pozwala na kompleksowe, holistyczne podejście do pielęgnacji skóry oraz włosów. Gabinet to dla mnie miejsce, w którym mam możliwość połączenia zdobytej wiedzy z praktyką. To tutaj przeprowadzam indywidualne konsultacje z zakresu kosmetologii oraz trychologii, a także ustalę plany zabiegowe. Rozpoczynając pracę w gabinecie kosmetologicznym bardzo szybko zdałam

sobie sprawę z tego, że posługiwanie się utartymi schematami, to w praktyce kręcenie się w błędnym kole. Doświadczenie nauczyło mnie, że nie istnieje idealny model zabiegów dla każdego, tak jak nie istnieje w praktyce kosmetologa takie pojęcie jak skóra normalna. Idealne dopasowanie modelu zabiegu do konkretnego pacjenta jest możliwe dopiero wtedy kiedy spojrzymy na ludzkie ciało jako kompletną całość. W swojej pracy wyznaję zasadę holistycznego i interdyscyplinarnego podejścia do pacjenta, co umożliwi skuteczne dobranie indywidualnie skomponowanych terapii zabiegowych. I chociaż bardzo lubię korzystać z wysokich technologii, które dają kosmetologom spektrum możliwości, to jednak podstawą jest odpowiednia kwalifikacja pacjenta do konkretnych zabiegów. Należy pamiętać, że każda skóra jest unikalna, a każdy

organizm jest inny, co rodzi potrzebę indywidualnego podejścia do tematyki nie tylko urody, ale i zdrowia pacjenta. Główną przyczyną problemów skórnych, tak jak i zdrowotnych, nie jest wyłącznie obciążenie genetyczne, lecz w istocie predyspozycja genetyczna w połączeniu z wpływem środowiska, stylu życia, zarządzania stresem, przyjmowania konwencjonalnych leków. Wszystko to rzutuje na stan naszego organizmu, a co za tym idzie naszej skóry, jako największego z organów. Dlatego długofalowy, spersonalizowany plan zabiegowy ustalę w oparciu o badania laboratoryjne oraz analizę stylu życia danego pacjenta. W przypadku takiego podejścia mam możliwość działania nie tylko na defekt estetyczny jako na skutek, ale głównie staram się zlokalizować przyczynę problemu i zadziałać na niego kompleksowo.

Z jakich zabiegów można skorzystać w FACE & BODY LAB.?

W gabinecie wykonuję zabiegi, które stymulują tkanki i pozwalają im regenerować się w sposób naturalny. Zatrzymanie młodego wyglądu skóry wcale nie musi być zasługą skalpela i inwazyjnych procedur medycznych.

Jednym ze sposobów, który wykorzystuję i osobiście uwielbiam jest opracowany przez francuską firmę LPG patent Endermologie Alliance, który według mnie nie jest zwykłym zabiegiem, a podstawą zdrowego stylu życia. Masaż endermologiczny mechanicznie stymuluje fibroblasty, czyli komórki skóry właściwej do produkcji włókien kolagenowych, elastyny oraz naturalnego kwasu hialuronowego, pobudza przepływ limfy, przyspiesza metabolizm komórki i wpływa znacząco na jej odmłodzenie. Kolejnym urządzeniem wykorzystywanym do redukcji cellulitu, braku jędrności oraz kształtowania sylwetki jest STORZ MEDICAL D-ACTOR, czyli urządzenie wykorzystujące uderzeniową falę akustyczną. Emitowana z wysoką częstotliwością fala akustyczna stymuluje mikrokrążenie w obrębie tkanki łącznej i w spektakularny sposób liftinguje skórę.

Zredukowanie zmarszczek wokół oczu i usunięcie nieestetycznych sińców umożliwia bezinwazyjny lifting powiek przy pomocy urządzenia PLASMA IQ. Stary naskórek usuwany jest za pomocą punktowej wiązki plazmy, co skutkuje uniesieniem skóry.

Inne zabiegi kosmetyczne, które wykonuję to między innymi odmładzanie skóry za pomocą lasera frakcyjnego nieablacyjnego Palomar EMERGE, który świetnie sprawdza się np. w redukcji kurczy łapek.

Jednak niekwestionowaną gwiazdą w gabinecie jest najnowszy nabytek Laser Alma Harmony XL PRO.

W jakich zabiegach sprawdza się Laser Harmony XL PRO?

Jest to jeden z najnowocześniejszych i najbardziej zaawansowanych technologicznie laserów na świecie. Głowica Dye-VL idealnie sprawdza się w zabiegach usuwania naczynek, rumienia, teleangiektazji, leczeniu trądziku różowatego, usuwaniu przebarwień postłonecznych oraz plam soczewicowatych. W przypadku zamykania głębokich naczyń na nogach oraz tzw. pajęczaków najlepiej sprawdzi się Głowica Nd:YAG.

Kolejna głowica laserowa Clear Lift służy do odmładzania i zagęszczania skóry w jej głębokich warstwach, nie uszkadzając warstwy naskórkowej. Jest to technologia, którą moje pacjentki uwielbiają, ponieważ nie wymaga rekonwalescencji, nie wyłącza z codziennej aktywności. Kolejnym zastosowaniem tej technologii jest możliwość usuwania źle wykonanego makijażu permanentnego oraz tatuażu.

Z kolei głowica iPixel Er:YAG nie ma sobie równych w redukcji zmarszczek, blizn i rozstępów oraz nieestetycznie rozszerzonych porów, jednocześnie redukując efekty starzenia. Matryca lasera iPixel doprowadza do powstania punktowych mikrourazów termalnych (pixeli). Punkty te otoczone są nienaruszoną tkanką, która przyspiesza regenerację okolicy poddanej zabiegowi. Wymienne, różniące się długością oraz budową końcówki umożliwiają działanie na różnych poziomach skóry w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

Wisienką na torcie są dwie głowice NIR (twarz oraz ciało), wykorzystujące technologię światła podczerwonego, wprowadzając wysoką temperaturę do głębokich warstw skóry. Ten swoisty termolifting powoduje skrócenie włókien kolagenowych, pobudzenie produkcji nowych włókien oraz wzrost elastyny. Dzięki temu skóra zagęszcza się i zwiększa się jej elastyczność. Efekt poprawy napięcia zauważalny jest bezpośrednio po zabiegu i przez kolejne dni staje się jeszcze bardziej wyraźny.

Dlaczego warto wybrać się do FACE & BODY LAB.?

Stale rozwijam swoje kwalifikacje, stawiając przy tym na holistyczne i indywidualne podejście do każdej osoby korzystającej z usług oferowanych w moim gabinecie. Zabiegi jakie wykonuję są bezpieczne i oparte na naturalnych metodach, ich charakter nie jest inwazyjny. Każda osoba, która chce zadbać o swoją urodę, zdrowie, jak i dobre samopoczucie, a jednocześnie ceni sobie naturalność znajdzie tutaj coś dla siebie.

Bardzo szybki rozkwit branży kosmetycznej estetycznej motywuje mnie do ciągłego pogłębiania wiedzy. Dbanie o rozwój obok nowoczesnych technologii i wysokiego standardu świadczonych usług to dla mnie podstawowa składowa sukcesu. Zapraszam do FACE & BODY LAB. wszystkich, dla których NATURALNE PIĘKNO W DOBRYM STYLU jest wartością.





ASK ME ANYTHING

W pracy kosmetologa cały czas spotykam się z różnymi pytaniami. Od podstawy jakim jest pielęgnacja skóry, po te bardziej zaawansowane dotyczące urządzeń i zabiegów kosmetycznych. Każdy organizm jest inny, każdy posiada inne problemy, dlatego istotne jest indywidualne podejście do klienta. Dziękuję czytelnikom za poświęcony czas i nadesłanie tak licznych pytań. – mówi Natalia Wasiak–Bachewicz, kosmetolog.

Jakie są różnice pomiędzy tonikiem a płynem micelarnym? Czy muszę stosować oba produkty?

Zacznijmy od tego jakie właściwości posiadają oba produkty.

Tonik przywraca naturalne pH skóry, łagodzi podrażnienia, odświeża oraz nawilża skórę.

Płyn micelarny działa oczyszczająco oraz przywraca naturalne pH skóry, łagodzi podrażnienia, odświeża oraz nawilża skórę.

Nie ma potrzeby byśmy posiadali w domu oba produkty. Wystarczy wybrać jeden kosmetyk. To od was zależy co wybieriecie.

Czy trzeba kupować krem, tonik, mleczko z jednej serii?

Nie jest to konieczne. Jeśli masz cerę alergiczną i właśnie udało ci się dopasować krem, który nie podrażnia twojej skóry, to warto, żebyś zainwestowała w inne kosmetyki tej serii. Ponieważ także nie powinny cię uczulać. Jeśli nie masz problematycznej skóry, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś stosowała różne firmy.

Co w rzeczywistości może działać dobry krem przeciwzmarszczkowy, a co nigdy nie będzie możliwe?

Zacznę od końca - na pewno nigdy nie będzie możliwe za pomocą kremu przeciwzmarszczkowego, aby ujędrnić skórę i pozbyć się zmarszczek. Starzenie skóry możemy spowolnić - i to właśnie robi dobry krem. Do tego utrzymuje i zwiększa poziom na-

wilżenia skóry. A należy pamiętać, że sucha skóra szybciej się starzeje!

Chętnie usłyszę opinie specjalisty na temat stwierdzenia: „skóra się przyzwyczaja do produktu kosmetycznego”.

Bardzo ciekawe pytanie! Są dwie ścieżki pielęgnacji skóry - jedna to ta, o której piszesz, czyli aby zmieniać kosmetyki co pewien czas ze względu na przyzwyczajanie się skóry do danych składników. Druga ścieżka pielęgnacji jest ukierunkowana do skóry wrażliwej i reaktywnej. Do takiej cery ciężko jest dobrać odpowiednie preparaty. Jeśli już znajdziesz jeden, który świetnie działa i koi skórę - powinnaś się go trzymać. Skóra wrażliwa to szczególnie rodzaj skóry, wymaga troski. Dlatego w tym przypadku częsta zmiana kosmetyków, nie poprawi stanu skóry. W swojej pracy zawsze zalecam zdrowy rozsądek i indywidualne podejście do każdego.

Czy mając 30 lat mogę stosować kremy przeciwzmarszczkowe 40+?

Oczywiście nikt nie zabroni, ale tym sposobem - co będziesz stosować w wieku 60 lat? Najlepiej jest stosować kremy przeznaczone do swojego wieku, ponieważ zawierają optymalne stężenia aktywnych składników do naszego biologicznego wieku.

Jak usunąć zaskórniki z nosa?

Zacznijmy od tego, że zaskórniki dzielą się na otwarte oraz zamknięte. Zaskórniki otwarte - mają ciemną barwę, powstają przez utlenianie łoju w ujściu. Nieusunięte mogą przekształcić się w wykwyty grudkowo-krosto-

we lub torbiele ropne. Zaskórniki zamknięte - objawiają się drobnymi wypryskami w kolorze białym. Powstają w wyniku zamknięcia ujścia gruczołu łojowego.

Jest dużo sposobów na usunięcie zaskórników: od pasty oczyszczającej, po maseczki oczyszczające, aż po kremy normalizujące z kwasami. Innym ciekawym sposobem na usunięcie zaskórników jest węgiel aktywny.

Co dobrze nawilża suchą skórę na twarzy?

Ciężkie pytanie, ponieważ sucha skóra to temat rzeka. Jako wieloletni kosmetolog, mogę napisać, że jest to jeden z trudniejszych tematów. Przy suchej cerze, prócz odpowiedniej pielęgnacji skóry, powinniśmy pamiętać o piciu min. 2 litrów wody dziennie, o zdrowej diecie bogatej w warzywa i owoce. Oraz powinniśmy uważać na klimatyzację, dym papierosowy jak i zanieczyszczenie powietrza. Przy suchej cerze do pielęgnacji skóry na dzień polecam stosować oleje i masła. Regenerują i odżywiają skórę, a do tego wzmacniają płaszcz hydrolipidowy naskórka.

Stosuje samoopalacz, ale czasem potrafi zostawić plamy na twarzy? W jaki sposób mogę je usunąć?

Złocisty kolor skóry powstaje pod wpływem działania jednego ze składników samoopalaczy, zabarwia on tylko wierzchnią część naskórka. Żeby pozbyć się plamek należy codziennie, aż do skutku, ścierać je peelingiem. Ważne by był to peeling średnio lub gruboziarnisty w zależności od typu skóry.

Od dłuższego czasu wykonuje manicure hybrydowy, jak mogę zregenerować płytkę paznokcia po ściągnięciu hybrydów?

Po dłuższym okresie noszenia sztucznych paznokci, naturalna płytkę staje się cienka i miękka, a może też rozdwajać się i zdziierać. Aby poprawić jej wygląd, włącz do diety produkty bogate w cynk, siarkę i żelazo oraz tabletki ze skrzypem lub biotyną. Dzięki temu odrastająca płytkę będzie twardsza. Osłabionym paznokciom dobrze zrobi odżywka utwardzająca. Niektórymi z nich maluje się paznokcie codziennie, a innymi co kilka dni. Polecam Long 4 Lashes Ekstremalne serum utwardzające do paznokci, Eveline Nail Therapy Professional 6w1.

Zimą pęka mi skóra na piętach. Co poleca Pani do pielęgnacji skóry na stopach?

Do pielęgnacji skóry na stopach powinniśmy stosować odpowiednie linie kosmetyczne. Produkty kosmetyczne powinny działać zmiękczająco i złuszcządzająco. Ważne by w kosmetykach były takie składniki aktywne jak: mocznik, kwasy AHA, pantenol, alantoina i witamina E.

By szybko zregenerować skórę polecam większą ilość kremu rozsmarować na stopach, następnie nałożyć woreczek jednorazowy oraz skarpetki. Folia spowoduje otwarcie porów na skórze co spowoduje lepsze wchłonięcie składników odżywczych.

Zapraszamy wszystkie Panie do zadawania pytań do naszej Pani Kosmetolog na adres: wasiak-bachewicz@emsgroup.pl.

Na kolejne pytania odpowiemy w drugim numerze magazynu LUSTRO.



PŁYNNNE ZŁOTO Z PŁATKÓW RÓŻ

Olejek różany to jeden z najdroższych jak i najcenniejszych olejów zapachowych na świecie. Jego wysoka cena wynika z faktu, iż kilogram tego drogiego płynu uzyskuje się z pięciu ton kwiatów róży. Dobroczynne działanie olejku różanego było znane już w starożytnym Egipcie. To właśnie Kleopatra nacierała swoje ciało olejkiem oraz spała na poduszkach wypchanych płatkami róż dla dobrego snu.





W Polsce w obrocie handlowym istnieje około 500 gatunków róż. Róże charakteryzują się dużą gamą kolorystyczną od delikatnie białych, poprzez kremowe, żółte, pomarańczowe, złociste, jasnoróżowe, czerwone, szkarłatne, po niebieskie, zielone i czarne. Co ciekawe zapach kwiatów róż w zależności od barwy charakteryzuje się innym zapachem. Kremowe i żółte mają zapach delikatny, kwiatowy z nutą herbaty. Znany także takie o zapachu fiołkowym, goździkowym, jabłkowym, a nawet piżmowym. Jednak najwyższe cenionym zapachem kwiatów róży jest róża damasceńska i Rose de Mai. To te zapachy są przyjmowane za wzorec zapachu różanego.

Na skalę przemysłową wykorzystywane są trzy olejkodajne gatunki róży. W Bułgarii olejek otrzymuje się z płatków róży damasceńskiej, uprawianej w słynnej dolinie róż w pobliżu miasta Kazanlyk. Pokrewne odmiany róży damasceńskiej uprawiane są w Turcji, Iranie, Syrii i Indiach. Odmiana Rose de Mai jest uprawiana w południowej Francji, Włoszech i Maroku.

Olejek różany wytwarzany jest w procesie destylacji płatków parą wodną. Przy procesie produkcji powstaje produkt uboczny nazywany wodą różaną, inaczej hydrolatem. Hydrolat jest szeroko wykorzystywany w przemyśle kosmetycznym dzięki bogactwu w składniki aktywne oraz zbliżonemu pH do naturalnego odczynu naszej skóry. Zawiera w sobie między innymi witaminę A, witaminy z grupy B, witaminy C i E, oraz flawonoidy. Woda różana wykorzystywana jest do produkcji toników, płynów kąpielowych, szamponów i mydeł w płynie. Bez dodatku substancji konserwujących hydrolat

posiada termin maksymalnej trwałości produktu nawet do dwóch lat.

WYKORZYSTANIE

Olejek różany jest wykorzystywany przede wszystkim w przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym. Stanowi niezastąpiony składnik luksusowych kompozycji perfumeryjnych. Jest to wzorec zapachu kwiatowego, o niezwykle skomplikowanym bukietcie. Charakteryzuje się dużą intensywnością i trwałością zapachu. Aktywność farmakologiczna olejku i jego korzystny wpływ na zdrowie umożliwia szerokie wykorzystanie w lecznictwie i aromaterapii.

WPLYW NA ZDROWIE

Olejek różany ma właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne. Korzystnie wpływa na rozszerzone naczynka krwionośne, ponieważ wzmacnia je i zmniejsza zaczerwienienia. Olejek różany można także wykorzystywać w łagodzeniu dolegliwości bólowych spowodowanych menstruacją. Wystarczy kilka kropli wmasować w podbrzusze. Olejek także znalazł zastosowanie w aromaterapii, jego zapach łagodzi napięcie nerwowe, bóle głowy, nadciśnienie tętnicze oraz pomaga przy zasypianiu. Dzięki działaniu mikrobójczemu może być stosowany w terapii opornych na antybiotyki infekcji wirusowych, bakteryjnych oraz pleśniowych chorobach skóry.

WPLYW NA SKÓRĘ

Olejek różany w swoim składzie zawiera witaminę E i C oraz nienasycone kwasy

tłuszczowe. Posiada działanie pielęgnacyjne i przeciwzapalne, dodany do kosmetyków do cery suchej i odwodnionej znakomicie ją odżywi, wygładzi, nawilży i zmniejszy zmarszczki mimiczne. Także sprawdzi się przy pielęgnacji skóry problematycznej, ponieważ normalizuje pracę gruczołowych łojowych. Dzięki temu wspomaga leczenie trądziku pospolitego jak i różowatego. Olejek jest szczególnie polecany przy cerze starzejącej się i wiotkiej, wygładza zmarszczki i ujędrnia skórę. Dodany do kremów pod oczy zmniejsza opuchliznę i usuwa objawy zmęczenia. Wykazuje także działanie lecznicze w przypadku ran i poparzeń.

Jak i na twarz, tak i na całe ciało można stosować olejek różany. Firmy kosmetyczne w swojej ofercie posiadają całe linie kosmetyczne zawierające w swoim składzie olejek różany. Dodatkowo warto raz na jakiś czas przygotować aromatyczną kąpiel. Wystarczy do wody dodać od pięciu do dziesięciu kropel olejku wraz z jedną łyżką miodu bądź mleka. Taka chwila relaksu pozwoli się odprężyć i odstresować, ale także korzystnie wpłynie na skórę na całym ciele.

PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA

Olejek różany ze względu na zawartość eugenolu, może silnie uczulać. Przede wszystkim nie powinny go stosować osoby wrażliwe na tę substancję, kobiety w ciąży jak i mamy karmiące piersią, a także dzieci poniżej 7 roku życia.



TRENDY W MAKIJAŻU NA ROK 2019/2020

Usta w odcieniu Red Velvet, a może kolorowe rzęsy? Patrząc na ostatnie pokazy Fashion Week w Nowym Jorku, Londynie, Mediolanie i Paryżu – będziemy zazdrościć z natury piegowatym dziewczynom oraz zainwestujemy w kolorowe tusze do rzęs i eyelinery. Tego sezonu mocne i wyraziste akcenty, także idą w parze z naturalnością.

MAKE UP NO MAKE UP

Giorgio Armani, Marc Jacobs, Balmain czy YSL to propozycje od światowych domów mody na makijaż „Make up no make up”. Naturalność w makijażu to trend, który na wybiegach funkcjonuje nie od dziś. Po raz kolejny stawiamy na subtelną i zdrowo wyglądającą, jasną i matową skórę oraz lekko zaróżowione policzki. Wybieramy takie kosmetyki, jak lekki, stapiający się ze skórą podkład, sypki puder, korektor czy bronzer.

PORCELANOWA CERA

Śnieżnobiała cera wpisuje się w zimowy klimat. Zainspirowana „Królową Śnieżką” stanowi doskonale tło dla subtelnego make upu, klasycznych kresk na powiece czy lustrzanych ust. Trendy na alabastrową cerę ukazali Louis Vuitton i Guy Laroche.

RÓŻ DO POLICZKÓW

Kochamy go za to, że dodaje dziewczęcych rumieńców ale i odejmuje lat. Dzięki niemu cera wygląda na świeżą i wypoczętą. Róż do policzków to jeden z tych kosmetyków, który powinien w tym sezonie znaleźć się w każdej kosmetyczce! Pamiętajmy by, był dobrany do

karnacji naszej skóry. Jego nasycenie może być różne od mocno napigmentowanego po delikatny, wręcz transparentny. Róż jednocześnie można zastosować na policzki, skroń i powieki. Jeden kosmetyk, a daje tyle możliwości!

INTENSYWNE USTA

Czerwone usta to ponadczasowy trend, dzięki czemu króluje na wybiegach co roku. Tym razem zachwycają matowe jak i lakierowane wersje w klasycznym odcieniu, w stylu Marilyn Monroe. Taki motyw przewodni wybrali wizażystki w pokazach mody Fendi, Emporio Armani i Dolce and Gabbana.

Alternatywą dla klasycznych czerwieni są rozmaite odcienie brązu: od czekoladowego, przez brązowy, aż po bordo. Takie barwy współgrają z chłodniejszą porą roku i ciemniejszą paletą barw. Doskonale sprawdzą się w połączeniu z czernią i żółcią, rdzą, miodem i oliwką. Tak jak na pokazach Louis Vuitton, Chloe i Tommy Hilfiger.

SMOKY EYES

Ulubiony makijaż Kate Moss, czyli smoky eyes to wieczorowa propozycja dla kobiet lubiących łączyć elegancję z grungeowymi trendami.

Ciemne cienie na powiekach tj. brzozy, śliwki bądź srebro, dodatkowo cienka wyciągnięta kreska na ustach w kolorze nude, w sam raz zbalansuje look. Doskonale pasuje do sukienek w wiktoriańskim stylu, które w tym sezonie są tak modne. Smoky eyes królowały na pokazach mody takich marek jak Tommy Hilfiger i Altuzarra.

GEOMETRYCZNA KRESKA NA POWIECE ORAZ BROKAT

Złote srebro, geometryczna kreska, metaliczne cienie dominują w makijażach światowych wizażystów. Przerysowany makijaż to współczesna inspiracja przeniesiona z lat 60. Popart'owy klimat może stanowić opcję na karnawałowe przyjęcia.

KOCIE OKO

Ten makijaż w wersji klasycznej był jednym z ulubionych Brigitte Bardot. Później na nowo został zinterpretowany przez takie gwiazdy jak Amy Winehouse czy Kate Moss. Retro make-up pasuje do ust nude lub tych przeciągniętych czerwoną szminką. Taki makijaż wykorzystwały takie domy mody jak Moschino i Dolce and Gabbana.



CLOCHEE®

SIMPLY ORGANIC

POLSKIE KOSMETYKI NATURALNE



www.clochee.com

Dostępne w wielu perfumeriach i drogeriach w całym kraju.

EMS

GROUP



custom
publishing



photo



event
marketing



copywriting



public
relations



social
media

prestiz
magazyn trojmiejski



WŚLIZGU!
magazyn o kulturze i sztuce w Sopocie



ARCHITEKTURA - DESIGN - SZTUKA
LINIA

LUSTRO
zdrowie i uroda

@ redakcja.trojmiasto@msgroup.pl

📍 Ul. Adama Mickiewicza 41
81-866 Sopot

 HAFFNER


MENARD
JAPAN, SINCE 1959

Nowa marka w Instytucie SPA Hotelu Haffner



Niekwestionowany lider w dziedzinie najnowocześniejszych
metod stymulacji skóry do odnowy oraz regeneracji
już istniejących w niej zniszczeń

Hotel Haffner *****
ul. Haffnera 59, Sopot

e-mail: spa@hotelhaffner.pl
tel. 58 550 98 53



SmileClinic



smileclinic
Chmielewski & Karczewska

Advanced
Implant
Center

www.smileclinic.pl