

# LUSTRO

magazyn świadomej kobiety

OTUL SIĘ CZUŁOŚCIĄ  
KAMPANIA O KAŻDEJ Z NAS

KASIA MAKOWIECKA  
JAKO #SEEME

SFOMOWANI  
O STRACHU PRZED  
POMINIĘCIEM



VERDE CLINIC  
PASJA, SZTUKA, UŚMIECH



*my place*

BAR & RESTAURANT

Autorska kuchnia Piotra Ślusarza  
w nowej restauracji My Place, w Gdyni.

[www.mystorygdynia.pl](http://www.mystorygdynia.pl)





*my story*

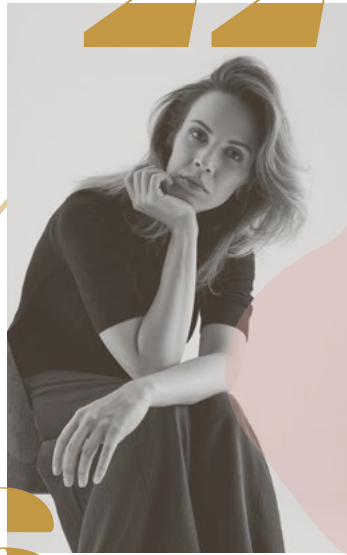


GDYNIA HOTEL

Nowy hotel w Gdyni,  
w którym priorytetem jest komfort snu.

[www.mystorygdynia.pl](http://www.mystorygdynia.pl)

22



14



06



72



58



# SPIS TREŚCI

- 06** | Sfomowani.
- 14** | Pasja, sztuka, uśmiech. Verde Clinic.
- 22** | Seeme, czyli Kasia Makowiecka.
- 26** | Wędrujące myśli.
- 30** | Kobiety. Ciało. Islandia.
- 36** | Fale na pomoc skórze.
- 38** | Genisteina, czyli gdański sposób na Alzheimerera.
- 42** | # Zakrzepica. Zakrada się po cichu.
- 46** | Przewodnik produktów naturalnych.
- 48** | Królowa jesiennego stołu. Sezon na dynię.
- 52** | Sopot Seaglass. Bizuteria z morskim DNA.
- 58** | Brodka x Reserved.
- 64** | Mazda MX-5. Temperamentna Japonka.
- 70** | Agnieszka Kośnik-Zajęc. Markę tworzą ludzie.
- 72** | Otul się czułością.
- 78** | Perfumy. Muzyka dla skóry.

# SFOMOWANI

Przenikanie się dwóch równoległych światów na zawsze zmieniło definicję normalności. Zanurzeni w wirtualnym świecie czerpiemy z niego garściami, zapominając, że funkcjonowanie pozbawione żywotności, emocjonalności i fizyczności bardzo zubaża i powoduje dużą niezagospodarowaną przestrzeń na interakcję. Nie mając wymiany, nie mamy odbiorców – pozostajemy poza kontaktem bez możliwości naturalnego, typowo ludzkiego obiegu komunikatów. O strachu przed pomięciem, paradoksie detoksu w światłach social mediów i technologii, która nigdy nie zastąpi bliskości drugiego człowieka opowiada Bartosz Karcz psycholog, pracownik dydaktyczny Uniwersytetu SWPS, badacz i psychoterapeuta w Centrum Terapii Depresji.

Tekst: Dagmara Rybicka







## **F**OMO, czyli strach przed przegapieniem, ale czego?

W 2013 roku zespół Andrew Przybylskiego tłumaczył, że jest to obawa przed pozostawaniem nieobecny i pomijany w życiu wirtualnym, które z zasady miesza się z poczuciem realnego świata. Pandemia spowodowała zatarcie granic dlatego dziś różnice są mniej wyraźne, bo przeżywanie światów rzeczywistego i wirtualnego stało się bardzo płynne.

### **Pomimo tego tłumaczy je jedna definicja?**

FOMO jest zjawiskiem. Obok, w kontrze występuje FOGI (Fear of Joining In), które dotyczy strachu przed włączaniem się w dyskusje w sieci i obawy przed ilością pojawiających się w związku z tym treści. Wiąże się z hejtem, nad którym nie mamy kontroli, dlatego w obawie, jak to co napiszemy zostanie odebrane rezygnujemy z aktywności.

### **Pozostając w roli podglądacza?**

Możliwe, ale niekoniecznie. Innym zjawiskiem jest JOMO (Joy of Missing Out). Nie fundujemy sobie rozczarowania w sieci, tylko radość, że nie jesteśmy jej uczestnikiem. Tworzą się różne grupy, osoby przejęte światem wirtualnym, unikające zaangażowania i takie które podglądają, ale nie uczestniczą. Te postawy mogą się zmieniać, np. kiedy chcemy „odpocząć” od sieci.

### **I na dowód w rękę ma dumbphone'a?**

Trudno mówić o detoksie od sieci, kiedy informujemy o tym fakcie za pośrednictwem social mediów. Paradoks pokazuje, że coś nie zadziałało (śmiech). Myślę, że efekt dumbphone'ów i wylogowania się do życia może

być trudny do zbadania, ponieważ jeśli ktoś zrobi to skutecznie może nie trafić na ankietę w internecie.

### **Jakie jeszcze zjawiska towarzyszą lękowi przed pominięciem?**

MOMO (Mystery of Missing Out), które ujawnia się silnym niepokojem, powoduje irracjonalne myśli i uczucia odpowiadające na nasze wyobrażenia, a nie na rzeczywistą sytuację. Czujemy się niepewni, nie wiemy co się dzieje, więc zaczynamy wyobrażać sobie różne scenariusze. Ryzykiem jest to, że zaczynamy w nie wierzyć.

### **Jeśli na granicy szaleństwa pcha nas przenikanie się obu światów to, gdzie jest miejsce na normalne funkcjonowanie?**

Wraz z internetem definicja normalności stała się szersza. Nie możemy zapominać o dark internecie, w którym pod przykryciem dzieją się rzeczy nielegalne tworząc równoległy świat niedostępny dla każdej osoby. Ten świat może być atrakcyjny ze względu na ekskluzywność i funkcjonowanie poza systemem..

### **„Fomowiec” chyba go nie potrzebuje**

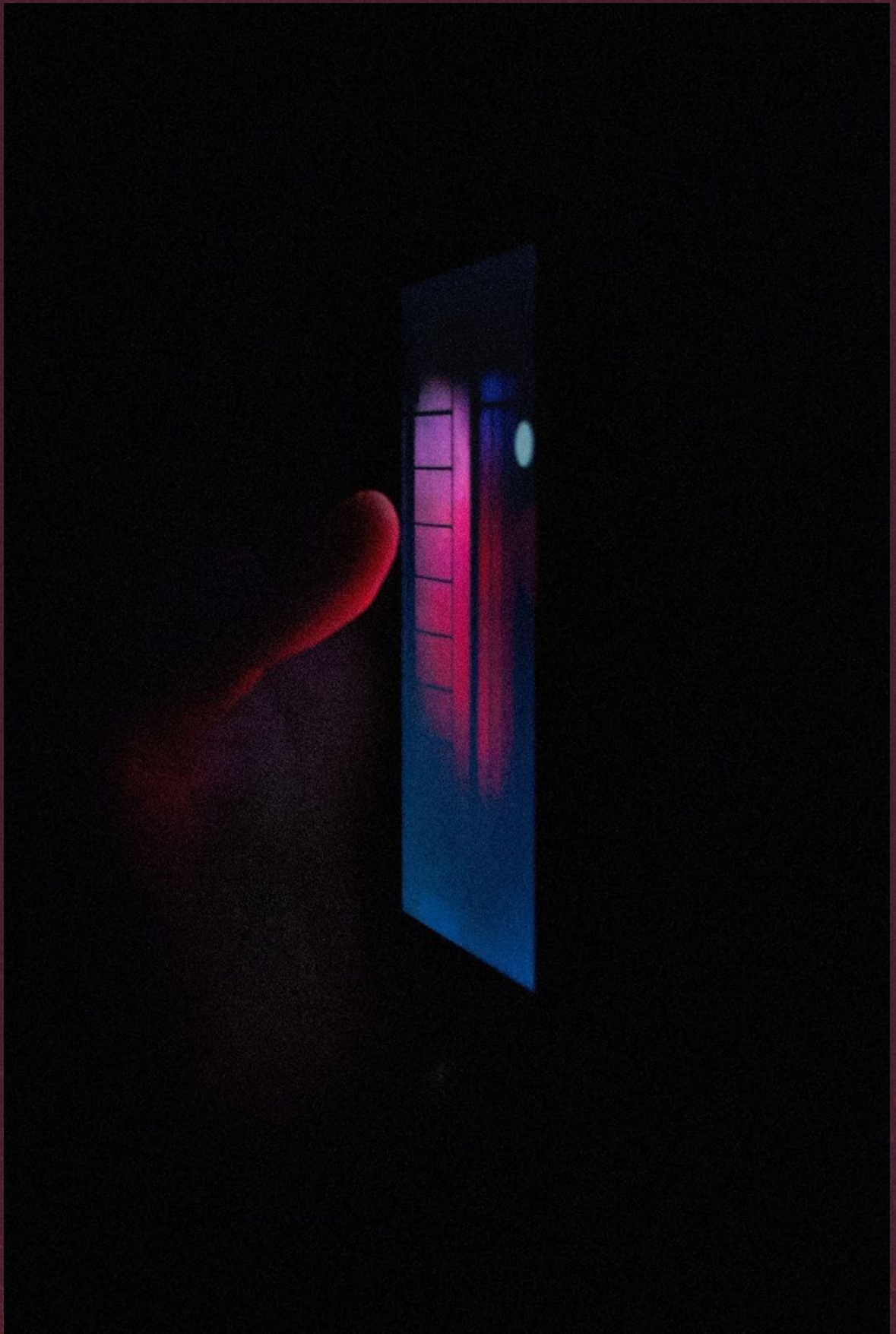
Nie zaryzykuje wyznaczania obszaru. W badaniach zespołu dr Jupowicz-Ginalskej wyraźnie wybrzmiewa, że najbardziej podatni na zjawisko FOMO są młodzi ludzie między 15, a 24 rokiem życia i stanowią oni około 16 procent „sfomowanych”.

### **To na tyle dużo, że warto bić na alarm?**

Dużo, jeśli weźmiemy pod uwagę konsekwencje. Obrazuje to przykład jednego z moich pacjentów, który podczas egzotycznych wakacji pierwszą rzecz, jaką











zrobił po dotarciu do hotelu był obchód miejsca, aby sprawdzić, gdzie jest wifi. Nie mogąc znaleźć dopytywał obsługi, pech chciał, że pojawiła się bariera językowa powodująca, że pacjent wpadł w jakiś stupor. Usiadł na podłodze, miał przyspieszoną akcję serca, oblewał się potem, a jego największym zmartwieniem było przekonanie, że nikt go nie chce, nikt go nie lubi. W tym momencie sam zauważył, że miał atak paniki, bo nie miał dostępu do swojego wirtualnego świata.

### **Nie rozumiem związku**

Odcięcie od mediów społecznościowych może działać podobnie jak brak dostępu do substancji psychoaktywnych. Może dojść do dezorganizacji w umyśle, zamieszania w głowie. Według zespołu dr Jupowicz-Ginalskiej osoby sFOMowane są podatne na zmiany obrazu siebie i regulację emocji. Odcięcie, bo nagle nie ma prądu, a przecież może być awaria, telefon ma prawo się wyładować, ruter zepsuć, a my stracimy nagle zasięg pojawia się obawa, że nie uczestniczymy w czymś, co kreujemy. Jeśli nie tworzymy informacji, nie mamy sprawczości, poczucia kontroli i nie możemy dalej kontynuować kreacji niezależnie, czy jest ona spójna z codziennym funkcjonowaniem. Reakcje na odcięcie są zbliżone do odstawiennych. Występują pocenie się, stres, zaburzenia w myśleniu i koncentracji oraz drażliwość, zbliżone do tych przy uzależnieniu od alkoholu i narkotyków.

### **Hejt i filtry są normą dla młodego pokolenia. Skoro dostrzegają iluzję internetu oznacza to jakiś deficyt współczesności?**

Sieć stała się elementem normalności, do której wciąż się adaptujemy. Pierwsze połączenia w latach 90 pozwoliły nam na kontakt z ludźmi na drugim końcu świata i dzielenie się informacjami powodując duże nadzieje. W internecie odbywa się wiele kreatywnych rzeczy, możemy słuchać wykładu, który jest w stanie zmienić nasze życie bez konieczności wychodzenia z domu.

### **W takim razie zanurzeni w tej rzeczywistości bezpodstawnie nakręcamy FOMO. Po co się wyłączyć, skoro tu żyjemy?**

Przypuszczalnie młodsze pokolenia mają intuicyjnie większą wiedzę o internecie. My zastanawiamy się, czy to normalne, a młodzi tu się wychowują i dorastają. Nie mają obrazu pokoju bez tabletu, komputera i smart TV. Trudność wynika z braku udziału wszystkich zmysłów, jakimi posługujemy się w życiu rzeczywistym, bo w pomieszczeniu z drugą osobą działamy w trójwymiarze. Możemy dotknąć, powąchać, usłyszeć, zobaczyć. Za to w sieci pozostaje jedynie zobaczyć i usłyszeć, bo dotykamy zawsze to samo, bez konieczności poruszania się. Zmiana wymiarowości wymusza zmianę percepcji i wymaga zastanowienia się na ile możemy poszerzyć perspektywę normalności, która dla każdego człowieka oznacza własną pracę nad rozumieniem nowej rzeczywistości. Jak to zrobić,

skoro wirtualnie posługujemy się po omacku? Warto korzystać z dostępnych form dokształcania, wymiany doświadczeń, w tym tych międzypokoleniowych. Stajemy przed sytuacją, w której rodzice i dziadkowie mogą i warto, aby skorzystali z wiedzy dzieci, młodzieży która sprawniej funkcjonuje w sieci.

### **Wsiadam na pokład samolotu z wyłączonym telefonem i odliczam minuty do lądowania?**

Niewykluczone, może pojawić się lęk, przed wyłączeniem czy wylogowaniem. W dużej mierze dlatego, że trudno nam spędzać czas ze sobą, swoimi myślami i uczuciami. Pierwotnie relacje budujemy z bliskimi, od chwili narodzin, nie przeżyjemy bez opiekunów. Interakcje budują również nasz świat wewnętrzny, więc proces stawania się sobą opiera się w dużym stopniu przez otaczające nas środowisko. Wiele zależy od tego, co się w nas wykreuje, jaki będziemy mieli obraz ludzi i siebie samych bez filtrów. Rodzice mają swoje filtry patrząc na dzieci, gdy wyobrażenie „spada” na dziecko i tworzy niewypowiedziane często oczekiwania. Z jednej strony dziecko staje się sobą, a z drugiej rodzic może wywierać presję, że dziecko ma być „jakieś”, co w konsekwencji tworzy pewną dualność poczucia siebie, brak spójności i pomieszanie. Obrazuje to wspomniany nastolatek, który znajduje się w rajskiej krainie z okładki broszury, a martwi się, że jest niekochany, nieuznawany, niewidoczny i że zginie. Czy to jest FOMO? W uproszczeniu tak. Za to patrząc strukturalnie i rozwojowo chłopiec nie ma relacji ze sobą na tyle stabilnej i spójnej, by móc uznać, że mimo braku wifi cały czas jest sobą. Samo FOMO nie wzięło się z internetu i pandemii, covidowa rzeczywistość po prostu uwypukliła zjawisko, w którym globalizacja powoduje ograniczenia kontaktów.

### **Jakie prognozuje Pan konsekwencje?**

Postuję się poruszającym przykładem cytując fragment z forum dyskusyjnego pod tytułem „Horror przeczytanej i bez odpowiedzi wiadomości”, która przecież każdego z nas kiedyś spotkała. Autor pisze: „przeczytałem wiadomość, widziałem, że ta osoba przeczytała i nie odpowiedziała, a ja spędziłem dwa dni, tak dwa dni zamartwiając się, co ta osoba myśli. W efekcie powoduje to reakcję w mojej głowie, że widziałem wiadomość i nie chcę odpowiedzieć tej osobie nigdy więcej. Głupie jest to, że to, co napisałem nie wymaga nawet odpowiedzi, bo to nie było pytanie. Ale jestem w stanie irracjonalnej potrzeby upewnienia się, że nie napisałem niczego głupiego. A to powoduje dyskomfort przez cały czas. Potem czytam ponownie to, co napisałem doszukując się, jakiś informacji między wierszami, których nawet tam nie ma, żeby się upewnić, że nie zwariowałem. Wiem, dlaczego tak się czuję w tym momencie i to jest zwariowane, ale od czego innego zależy. Próbuje ogarnąć coś irracjonalnego w racjonalny sposób to nie działa. Żadnych pytań, żadnych odpowiedzi tylko uczucia”.

### **Nie zdawałam sobie sprawy, że można tak to widzieć.**

Przeżywanie relacji i kontaktów wirtualnych jest pozbawione domknięcia. Jeśli jesteśmy w relacji z kimś na kim nam zależy i ta osoba nie kontynuuje z nami wyobrażonej przez nas relacji pozostajemy w wyobrażonych uczuciach, w filtrze, który nie ma odbiorcy, bo ten może nawet nie wie, że filtr został nałożony.

### **Skala samobójstw wśród młodzieży jest pokłosiem FOMO?**

Dostrzegalna jest zależność, jednak trudno powiedzieć, że na ilość samobójstw wpływa życie w sieci. Odwróciłbym to pokazując, że funkcjonowanie pozbawione żywotności, emocjonalności i fizyczności bardzo zubaża i powoduje dużą niezagospodarowaną przestrzeń na interakcję. Nie mamy wymiany, nie mamy odbiorców – gdy jesteśmy z kimś w pokoju nawet gdy ktoś nie odpowie my widzimy odpowiedź w formie niewerbalnej. Kiedy piszemy smsa jedyne co widzimy to refleksje w ciemnym ekranie telefonu swojej twarzy. Pozostajemy poza kontaktem bez możliwości naturalnej, typowo ludzkiej funkcji wymiany komunikatów. Te do momentu pandemii w większej części opierały się na kontakcie fizycznym, nagle tego zabrakło, a my zostaliśmy zamknięci, czasem nawet siłą i ciężko było nam wrócić. Pozostaliśmy ze swoimi myślami i uczuciami sami. Gdy dochodzi do spotkania okazuje się, że strony są w róż-

nych stanach umysłu – jedna przeżywała tragedię odrzucenia, druga nie miała świadomości i potrzeby kontaktów online, bo ich nie lubi. Pojawia się zaskoczenie i poczucie, że rzeczywistość rozpada się na kawałki, bez połączeń, bo nam zakazali, są restrykcje, czy internet się zawiesza. Lęk związany z pomijaniem jest napędzany poczuciem braku podstawowej funkcji społecznej, jaką jest kontakt z drugą osobą. Pojawia się wiele pytań, co z tym robić. Wciąż poszukujemy na nie odpowiedzi.

### **Detoks od sieci ma sens? Zdziałał marketing, czy powstała potrzeba?**

Dumbphony wydają się mi utopijne, ale ciekawe jako zjawisko, które dotyczy wylogowania się z sieci, przebywanie bez kontaktu z internetem. Świat uniemożliwia wylogowanie, trzeba włożyć ogromny wysiłek, aby otrzymywać wynagrodzenie nie internetowo na przykład. Nie tyle chodzi o to, żeby się odwrócić od sieci (to można praktykować na tygodniach odosobnienia). Wyzwaniem jest próba odnalezienia się w świecie wirtualnym, fizycznym i ich przenikaniem się. Aby mogło się udać potrzebujemy być blisko siebie, swojej tożsamości i przekonania, że wiem kim jestem, co lubię, czego potrzebuję. Kontakt ze sobą daje możliwość orientacji, aby w chwilach, gdy zacznie nas to przygniatać wiedzieć, czego poszukiwać dla większego komfortu.



## **MGR BARTOSZ KARCZ**

Psycholog, pracownik dydaktyczny Uniwersytetu SWPS, badacz, psychoterapeuta w trakcie szkolenia psychoterapii psychoanalitycznej. Zajmuje się tematyką wspomaganiania i trudności w rozwoju człowieka na przestrzeni życia, prowadzi badania z zakresu mentalizacji, przywiązania, wsparcia w sytuacji kryzysu psychicznego, komunikacji w rodzinach i problematykę rozwoju okresu adolescencji.

Współpracuje z Centrum Terapii Depresji w Gdyni, MOPS Gdynia, organizacjami samorządowymi i pozarządowymi na terenie Trójmiasta i okolic. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, rozwoju grup i zespołów, rozwoju człowieka na przestrzeni całego życia. Prowadzi prywatną praktykę w Gdańsku.

psychoterapeuta-gda.pl  
www.centrumdepresji.pl/zespol.html  
www.swps.pl/bartosz-karcz



# SFOMOWANI POLACY

**16%** wysoko sfomowanych

**65%** średnio sfomowanych

**19%** nisko sfomowanych

- brak różnic między płciowymi -

- brak różnic w odniesieniu do miejsca zamieszkania -

21% sfomowanych między 15-24 r.ż.

Około 1/5 polskich internautów buduje swój wizerunek lub status społeczny w sieci, podczas gdy 43% fomersów tworzy tak swój status społeczny, a wizerunek – 45%.

16% polskich internautów uważa, że media społecznościowe podnoszą ich samoocenę, a 11% – że ją obniżają. W grupie high FOMO pozytywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę deklaruje 42% badanych, a negatywny – 25%.

Zredukowanie czasu z 4-8 godzin dziennie do 30 minut na media społecznościowe istotnie zredukowało poczucie osamotnienia i depresji. Wzmocnienie zdolności do samoobserwacji (mindfulness/ uważność, kontrola ciała, identyfikowanie swoich potrzeb i reakcji) doprowadziło do obniżenia lęku i poczucia strachu przed pomięciem. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression.

# VERDE CLINIC

## PASJA, SZTUKA, UŚMIECH

**Wybór zaufanego stomatologa to coraz częściej decyzja na całe życie. A już absolutnym szczęściem jest, gdy pod tą samą osobą kryje się również doświadczenie z dziedziny medycyny estetycznej. Właśnie takich lekarzy znajdziemy w Verde Clinic. Butikowej klinice, która do pacjenta podchodzi holistycznie, oferując coś dla zdrowia, dla oka i dla duszy.**

Tekst: Klaudia Krause – Bacia

**J**edni są w stanie to przezwyciężyć, inni latami unikają wizyty u stomatologa. Odwieczne pytanie brzmi: jak przestać się bać dentysty, fotela i wiertła?

Dr Magdalena Wlazło-Tusk: Faktycznie przez wiele lat zła prasa ciągnęła się za wizytą u stomatologa. Zresztą nie ma się co dziwić, skoro kiedyś dla ukojenia bólu upuszczano pacjentom krew albo podawano śmiertelną dawkę arszeniku. Na szczęście dzisiaj metody są już znacznie mniej drastyczne (śmiech). Takim przełomowym momentem było pojawienie się znieczuleń, które znacznie poprawiły komfort i praktycznie zniwelowały pojęcie bólu. Teraz dodatkowo podaje się je komputerowo, czyli zupełnie bezboleśnie. To komputer dozuje ilość podawanego środka znieczulającego, dzięki czemu gwałtowne podanie, czasami nieprzyjemne, które krąży gdzieś we wspomnieniach odchodzi w niepamięć. Sam rozwój technologiczny i zmiana podejścia sprawiła, że teraz wizyta u stomatologa naprawdę może być przyjemnością. Dziś pacjenta i dentystę łączy zupełnie inna więź - zaufanie oparte o troskliwą opiekę.

**Najczęściej na wizytę do stomatologa udajemy się, gdy zaczynamy odczuwać ból. Jak wyczuć odpowiedni moment, by nie było za późno?**

Dr MWT: Kiedy ktoś zaniedba albo przeoczy moment regularnych wizyt, wówczas z próchnicy potrafi się rozwinąć bardzo duży ubytek i wtedy niestety jesteśmy zmuszeni prowadzić leczenie kanałowe. W zasadzie sama próchnica zaczyna poboлеwać dopiero po dwóch latach od momentu wytworzenia, a to oznacza, że z interwencją dentystyczną jesteśmy już mocno spóźnieni. Wtedy zaczynamy tą mniej przyjemną część, a sama procedura jest już bardziej skomplikowana i bardziej kosztowna. Profilaktyka to klucz do zdrowych zębów, a jeżeli dodamy jeszcze delikatne zabiegi

higienizacyjne, to dają słowo, że zdrowy uśmiech pozostanie z nami naprawdę na długo.

**Jak sprawić, by pacjent w ogóle poczuł się bezpiecznie?**

Dr Kinga Kołacka: Nasi pacjenci już po przekroczeniu progu otoczeni są troskliwą opieką. Na wejściu wita ich recepcjonistka, a na wizytę w gabinecie oczekują na wygodnym fotelu w otoczeniu zieleni z delikatną muzyką w tle. Natomiast w gabinecie podchodzimy do pacjenta holistycznie, nie koncentrujemy się wyłącznie na wybranej okolicy.

Dr MWT: Bezpieczeństwo to nie tylko nasze podejście, ale też otoczenie i klimat, który wspólnie tworzymy.

**Tu dochodzimy do sedna, ponieważ wasza klinika zdecydowanie odbiega wyglądem od stereotypowego gabinetu. Można powiedzieć, że bardziej przypomina wizytę w ulubionym centrum relaksu.**

Dr MWT: Naszym celem było stworzenie profesjonalnego gabinetu dla zdrowia, dla „oka”, ale też dla duszy. To nie jest już gabinet przypominający chirurgiczny salon z wielkimi maszynami i białymi ścianami. Poszliśmy w zupełnie innym kierunku, niekonwencjonalnie wybraliśmy zieleni, która dotyka nas praktycznie ze wszystkich stron. Gabinety są odpowiednio wystylizowane, a przysłowiową wisienką na torcie jest widok na las. Nasi pacjenci, podobnie jak pani wspomniała, po wizycie u nas czują się jakby odwiedzili spa. Zdarza się też, że część osób, potrafi nam przysnąć na fotelu, więc niech to będzie najlepszą rekomendacją (śmiech).

Dr KK: Można powiedzieć, że uprawiamy stomatologię butikową. To odpowiedź na oczekiwania pacjentów, którzy chcą być traktowani wyjątkowo - bez pośpiechu, w dobrej atmosferze i wzajemnym szacunkiem do własnego czasu.







**Make up:** Marta Perkowska  
**In:** @mar.est.mua  
Dziękujemy Oliwa Garden za możliwość realizacji zdjęcia okładkowego.  
**Zdjęcie okładki:** Karol Kacperski  
Zdjęcia obrazujące artykuł zostały wykonane w Verde Clinic w Redzie.



**Wnętrza zaprojektowała ceniona architektka, ściany zdobią obrazy Alicji Domańskiej, a całość zatopiona jest w soczystej i relaksującej zieleni. Przyznacie, że to rzadko spotykane zestawienie. Sztuka ma dla was znaczenie szczególne?**

Dr KK: „Pasja, sztuka, uśmiech” to nasze motto, więc każdy z tych elementów jest dla nas równie ważny. Sztuka i kultura relaksuje nas w życiu codziennym, jednak otaczamy się nią również w pracy. Co ważne, postrzegamy ją nie tylko jako obrazy, ale przede wszystkim każdy zrekonstruowany uśmiech traktujemy jako sztukę zarówno dla nas, jak i dla pacjenta. Takie jest też nasze zadanie - tworząc nowy uśmiech, sprawiamy, że pacjent ma pretekst do tego, aby się częściej uśmiechać.

**Oprócz odpowiedniego podejścia, ważnym elementem jest nowoczesny sprzęt. To on otwiera drogę do takich zabiegów, jakich pacjenci potrzebują najbardziej: bezbolesnych, szybkich i o spektakularnych efektach. Które z tych urządzeń są szczególnie istotne z punktu widzenia pacjenta?**

Dr KK: Używamy mikroskopów, tomografii komputerowej, scannerów 3D, posiadamy też własne laboratorium protetyki cyfrowej. Każde z tych urządzeń ma ogromny wpływ na komfort pacjenta. Na przykład tomografia. Zwykłe zdjęcia pantomograficzne nie wystarczą, by w 100% zobrazować problem, natomiast dzięki tomografii jesteśmy w stanie każdą wątpliwość przeanalizować trójwymiarowo. I właśnie dlatego badanie to jest niezbędne do konsultacji implantologicznej czy do skomplikowanego leczenia kanałowego.

Dr MWT: Dla pacjenta szczególnie istotny jest skaner wewnątrzustny, który pozwala nam na bezdotykowe pobieranie wycisków, a przez to nie męczy pacjenta dużą objętością masy wyciskowej, która przez kilka minut wiąże w ustach. Teraz wystarczy przesunąć głowicę skanera w bliskiej odległości od zęba, by uzyskać cyfrowy model. Zresztą będąc w XXI wieku, jesteśmy w zupełnie innym wymiarze protetyki. Istnieje jeszcze cudowne DSD, czyli cyfrowe projektowanie uśmiechu.

**Na czym to polega?**

Dr KK: DSD to skrót od Digital Smile Design, to dzięki niemu pacjenci mogą zobaczyć jak będzie wyglądać metamorfoza ich uśmiechu, zanim podejmą decyzję o rozpoczęciu leczenia. Początkowo wykonujemy serie zdjęć fotograficznych, po analizie których projektujemy uśmiech w taki sposób, aby tworzył on z twarzą harmonijną całość.

**Czy w tak newralgicznej dziedzinie medycyny jaką jest stomatologia, procesy automatyzacji kiedykolwiek zastąpią lekarza?**

Dr MWT: Tego nie wiemy, pewne jest natomiast, że nowoczesny sprzęt bardzo ułatwia pracę, przyspiesza i usprawnia leczenie, co w konsekwencji znacznie podwyższa komfort pacjenta. Jednak klasycznej pracy dentysty, jego doświadczenia czy reakcji nic nie jest w stanie zastąpić.

**Są jeszcze kamery, mikroskop i aparaty przymikroskopowe, czyli tzw. tory wizyjne, jakie one mają znaczenie w dzisiejszej stomatologii?**

Dr KK: Leczenie kanałowe pod mikroskopem to już







standard w każdej klinice, jednak u nas duża większość, jeśli nie wszystkie zabiegi wykonywane są w powiększeniu mikroskopu. Wychodzimy z założenia, że im więcej widzimy, tym dokładniejsza jest nasza praca. W powiększeniu łatwiej dostrzec wczesne zmiany próchnicowe, a więc też szybciej można zareagować i zapobiec rozwojowi dużych zmian. Co więcej, w codziennej pracy używają go nawet higienistki przy podstawowych zabiegach higienizacji.

Dr MWT: To również ciekawe rozwiązanie z punktu widzenia pacjenta. Kamera wewnątrzstunna pokazujemy stan uzębienia. Natomiast aparat przy mikroskopie służy do wykonywania ujęć śródzabiegowych oraz prowadzenia bezpośredniej relacji z zabiegiem, którą można wyświetlić na telewizorze. Również podczas higienizacji wykonywane są zdjęcia, a wszystko po to, by pacjent aktywnie uczestniczył w tym procesie. Zależy nam, żeby był on świadomy zachodzących zmian. To wszystko sprawia, że my jako lekarze czy higienistki mamy poczucie spełnienia i przekazania rzetelnej wiedzy, a pacjenci mają pewność, że dokonali właściwego wyboru.

**A co w sytuacji, gdy leczenie kanałowe, nawet pod mikroskopem, nie będzie w stanie nam pomóc? Czy implant w 100% zastąpi nam zdrowego zęba?**

Dr MWT: Czasami zdarza się, że proces zniszczenia w twardych tkankach jest tak duży, że nie jesteśmy w stanie zaproponować pacjentowi żadnej odbudowy. Wówczas na horyzoncie pojawia się protetyka, ale nie ta klasyczna, czyli preparacja sąsiednich zębów i wykonanie mostów, tylko implantologia. Jesteśmy w stanie zaproponować singlowe rozwiązanie, czyli

zaimplantowanie tego miejsca. Taki implant to tytanowy substytut korzenia. Finalnie, po zrekonstruowaniu części koronowej pacjent w ogóle nie odczuwa, że jest to coś „obcego” i ma poczucie posiadania własnego zęba.

**To prawda, że higienizacja staje się teraz tak oczywista jak wizyta u fryzjera czy kosmetyczki?**

Dr KK: Higienizacja jest niezmiernie ważną częścią stomatologii, ponieważ podtrzymuje efekty leczenia. Poza tym nawet zwykły przegląd zębów bez wcześniejszej wykonanej higienizacji jest trudny albo prawie niemożliwy do wykonania, dopiero po niej mamy prawdziwy obraz sytuacji. Oprócz tego higienizacja przywraca naturalny kolor zębów, dzięki czemu emanujemy pięknym uśmiechem. Warto wykonywać ją regularnie, najlepiej dwa razy w roku. A jeśli już mowa o pięknym uśmiechu, ciężko nie wspomnieć o wybielaniu zębów. Laserowe wybielanie w gabinecie daje wspaniały, szybki efekt. Pragnąc więc widocznych i natychmiastowych zmian, warto o tym pamiętać.

**Jak przy tak profesjonalnym podejściu ma się stosunek ceny do jakości? Wszyscy znamy konsekwencje: „kiedy klient pyta, czy można zrobić to taniej”...**

Dr KK: Każdy ma wybór. Zawsze można kupić sobie kilka perfum z drogerii albo wybrać się do butikowej perfumerii po jeden spersonalizowany zapach. Finalnie, cenowo wyjdzie podobnie, a jakościowo będzie to przepaść. Podobnie jest w klinice Verde. Naszym zadaniem jest wyleczenie pacjentów jak tylko najlepiej potrafimy, a dzięki temu, że dysponujemy najlepszymi materiałami na rynku, nowoczesnymi technologiami



i ogromnym doświadczeniem, jesteśmy w stanie to zrobić. A świadomy pacjent wie, że w żadnej dziedzinie medycyny, nie warto oszczędzać na swoim zdrowiu.

**Cały czas rozmawialiśmy o pięknym uśmiechu, ale wasza klinika zajmuje się również inną gałęzią - medycyną estetyczną. Na który zabieg powinien zdecydować się totalny nowicjusz?**

Dr KK: Nie ma tu uniwersalnej odpowiedzi, jednak obserwuję, że zabiegami, na który decydują się pacjenci zaczynający przygodę z medycyną estetyczną jest ten z wykorzystaniem toksyny botulinowej. Wynika to z tego, że pacjentom zaczynają przeszkadzać pierwsze zmarszczki mimiczne. Toksyna botulinowa, popularnie zwana botoksem, powoduje, że mięsień odpowiedzialny za marszczenie się skóry nie pracuje, zostaje „zamrożony”, więc zmarszczka nie pojawia się. Efekty są widoczne już po kilku dniach i utrzymują do kilku miesięcy, przez co zabieg ten cieszy się niesłabnącą popularnością.

**W jakim wieku warto zainteresować się zabiegami?**

Dr KK: Statystycznie, najczęściej decydujemy się na pierwsze zabiegi około 30 roku życia. To właśnie wtedy, skóra daje pierwsze oznaki, że potrzebuje małego wsparcia.

**Tutaj chyba wyjątkowo sprawdza się zasada „lepiej zapobiegać niż leczyć”?**

Dr KK: To prawda. Im lepiej zadamy o kondycję naszej skóry, tym lepiej będzie reagowała ona na upływ czasu. Mam tu na myśli nie tylko pojawianie się zmarszczek czy pierwszych bruzd, ale również jej jakość, grubość czy koloryt, bo wbrew pozorom to wszystko ma wielkie znaczenie.

**Czy wszystkie zabiegi wykonywane są ze znieczuleniem? Jak kształtuje się tu kwestia bólu?**

Dr KK: Do niektórych zabiegów pacjentki są znieczulane powierzchniowo kremem. Dodatkowo w składzie niektórych preparatów znajduje się środek znieczulający, więc w momencie podawania ewentualny dyskomfort całkowicie znika.

**Toksyna botulinowa czy kwas hialuronowy? Obie substancje wygładzają zmarszczki, jednak mimo wszystko dają inne efekty. Zabiegi z użyciem której substancji będą bardziej efektywne?**

Dr KK: Tak naprawdę czasami ciężko jest stosować te substancje wymiennie. Toksyna botulinowa zapobiega powstawaniu zmarszczek, a przez to, że skóra nad pracującym mięśniem nie zagina się, zmarszczka nie ma szans na pogłębienie. Natomiast kwas hialuronowy to preparat, który wypełnia tkankę i dodaje jej objętości. W związku z tym, jeśli mamy do czynienia z jakąś bruzdą, powodujemy że tkanka rozpręża się i mówiąc kolokwialnie „wypycha” zmarszczkę. Ważnym porównaniem jest czas w jakim oba preparaty się utrzymują. Efekty po podaniu toksyny botulinowej utrzymują się od 3 do 6 miesięcy. Z kolei zabiegi z wykorzystaniem kwasu hialuronowego utrzymują się od pół roku do nawet dwóch lat.

**Czy te zabiegi są bezpieczne?**

Dr KK: Zawsze decydując się na zabiegi z zakresu medycyny estetycznej trzeba liczyć się z pewnego rodzaju inwazyjnością. Nie bez powodu są to zabiegi wykonywane przez doświadczonych lekarzy, a nie przez kosmetyczki. Do gabinetu medycyny estetycznej przychodzi się po trwałą, dobry jakościowo efekt, dlatego tak ważni są sprawdzeni specjaliści.

Dr MWT: Trzeba pamiętać, że preparaty na bazie toksyny botulinowej to leki przypisywane na receptę przez lekarza, a co za tym idzie, wyłącznie wykwalifikowany lekarz powinien mieć z nią do czynienia. Podobnie sprawa wygląda z kwasem hialuronowym. Weźmy chociaż zabiegi z wykorzystaniem osocza wysokopłytkowego albo fibryny - to zabiegi, do których wykorzystywana jest własna krew. Doświadczenie lekarskie jest tu nieocenione, ponieważ skutki nieudanego zabiegu mogą być zatrważające.









**A co w sytuacji, gdy zdecydujemy się na zabieg i w przyszłości go nie powtórzymy? Jakie będą tego konsekwencje?**

Dr KK: Oczywiście najlepiej zabiegi powtarzać i wykonywać w seriach, ponieważ dopiero po wykonaniu pakietu efekty będą spektakularne. Choć nawet jednorazowy zabieg będzie miał dobry wpływ na kondycję skóry, zmotywuje komórki do pracy, ściągnie wodę, więc chwilowo będzie promienna i dobrze nawilżona.

**Jednym z najbardziej popularnych zabiegów jest powiększanie ust. Na jakie działania w tej okolicy warto się zdecydować?**

Dr KK: To bardzo dobre pytanie, ponieważ dla wielu osób, zabiegi wokół tej okolicy kojarzą się wyłącznie z powiększeniem, a wachlarz możliwości jest zdecydowanie szerszy. Kobiety często decydują się na ich modelowanie, czyli poprawienie konturów, wygładzanie, czy nawilżanie. Możemy sprawić, że będą wyglądały przyjemnie i całushnie, jednak zawsze wszystko jest dopasowywane indywidualnie. Trzeba zdawać sobie sprawę, że niektóre zabiegi zwyczajnie nie pasują do rysów czy kształtu twarzy.

Dr MWT: Tutaj też nie bez znaczenia jest fakt, że jesteśmy dentystami. Patrzymy na te okolice nie tylko przez pryzmat ust, ale również wystających spod tej wargi zębów. To nieoceniona wartość. Czasami zdarza się, że zbyt duże dodanie objętości ustom, powoduje, że zęby nie są widoczne, i wtedy efekt jest zupełnie odwrotny.

**A co z tymi, którzy boją się tzw. „efektu karpia”, czyli groteski i przerysowania? Jak wybrać klinikę, która nie zrobi nam krzywdy?**

Dr KK: Istotne jest podejście lekarza. Po pierwsze, warto dowiedzieć się jakie są motywacje pacjentki, co przeszkadza jej w wyglądzie i zastanowić się czy jesteśmy w stanie sprostać danym oczekiwaniom. Dla nas najważniejszy jest ładny, naturalny i nieprzerysowany efekt. Jestem zwolenniczką procesu leczenia, aniżeli odhaczenia wszystkiego na jednej wizycie. Dlaczego? Ponieważ z kwasem hialuronowym jest tak, że zawsze można go dołożyć. Nie trzeba podawać wielkiej objętości podczas jednego spotkania, lepiej rozbić to na kilka wizyt, unikając przy tym wspomnianego efektu przerysowania. Gorzej, jeżeli pacjenci pokazują nam palcem, co mamy zrobić, a finalnie okazuje się, że przyczyna kłopotów jest zupełnie inna. Na szczęście wiemy gdzie szukać przyczyny, bo z medycyną estetyczną jest trochę tak jak z naczyniami połączonymi, jeśli gdzieś brakuje objętości w twarzy, to załamanie tworzy się piętro niżej...

**Jesień za pasem, czyli idealny czas na upiększanie zmęczonej latem skóry. W jakie zabiegi warto teraz zainwestować?**

Dr KK: Jesień to idealny czas na zabiegi złuszczące czy walkę z przebarwieniami, które mogły pojawić się latem podczas plażowania. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na zabiegi nawilżające i stymulujące skórę. Mamy tu do dyspozycji różne mezoterapie, w których wykorzystujemy koktajle witaminowe, kwas hialuronowy czy polinukleotydy, które wspomagają procesy naprawcze oraz ściągają wodę.





## ALICJA DOMAŃSKA

Temat projektowania przestrzeni został potraktowany bardzo profesjonalnie - na równi ze sztuką medyczną. W tym wypadku malarstwo jest integralną częścią wnętrza. Nie ma tu przypadkowości, dzięki temu dzieło sztuki ma charakter indywidualny i jest niepowtarzalne. Wyznaję zasadę, że wszystko czym się otaczamy jest energią, tym też są moje obrazy, poruszam się w nurcie abstrakcjonizmu ekspresyjnego. Dla mnie proces twórczy zaczyna się od momentu pierwszego kontaktu z drugim człowiekiem, materia płótna powstaje powoli, stopniowo. Dbam o pozytywne emocje, a obraz rodzi się w mojej podświadomości dużo wcześniej. Ja go tylko „przekazuję”. Przepoczwarza się z larwy w motyla, dojrzewa we mnie, taki wewnętrzny, duchowy szkielet. W przypadku Verde Clinic nawiązałam do idei spokoju. Butelkowa zieleń to odniesienie do lasu widocznego za oknami - skłania do kontemplacji i relaksu, natomiast złoto koi nerwy i budzi wyobraźnię.

Zresztą lubię wyzwania, uważam, że sztuka powinna wychodzić do ludzi w przestrzeń publiczną. Malarstwo zamknięte w galerii nie zawsze trafi do szerszego odbiorcy, a tak może obcować z nim praktycznie każdy, i to jest bardzo cenne. Taka ekspozycja to doskonałe miejsce dialogu między artystą a widzem.

## Agnieszka Hajdas-Obajtek ARTE DIZAIN

Wizyta w gabinecie stomatologicznym, zawsze wiąże się z mniejszym lub większym stresem. Chcieliśmy, aby wewnątrz, w którym znajduje się pacjent napajało go spokojem i pomogło w zrelaksowaniu. W procesie twórczym przyświecała nam idea, aby stworzyć klimatyczną, ciepłą przestrzeń o niebanalnej atmosferze, gdzie wizyta będzie przyjemnością.

Miejsce nie tylko funkcjonalne, ale również estetyczne i komfortowe. Pragnęliśmy, aby oprócz walorów funkcjonalnych i spełnienia wyśrubowanych norm i wymagań, które muszą spełniać nowoczesne kliniki było to miejsce charakteryzujące się wysokim poziomem designu. W tym miejscu lekarze mogą w pełni realizować swoją misję.

Dużą inspiracją w projekcie był dla nas widok z okien kliniki. Rosnący tam las, natchnął nas do wprowadzenia we wnętrze zieleni i stał się również wyrażeniem nazwy kliniki. Marmur natomiast jest obecnie bardzo modnym materiałem, ale również ponadczasowym. Tak więc, w klinice materiał ten króluje, nie tylko na podłodze i ścianach, ale pojawia się też m.in. w blatach stolików dopełniając stylistyczną całość. Monochromatyczną kolorystykę przełamaliśmy butelkową zielenią i elementami złota nadając całości elegancki i luksusowy wydźwięk. Zależało nam, aby przestrzeń była przyjemna i ciepła, a pacjenci dobrze się w niej czuli. Taki efekt uzyskaliśmy poprzez wprowadzenie płyt imitujących drewno palisander w nowoczesnym wykończeniu na wysoki połysk. Ogromnym wyzwaniem było zaprojektowanie lady recepcyjnej z tzw. efektem 3D, która pochnęła najwięcej naszej uwagi. W kwestii sztuki wspomagała nas malarka: Alicja Domańska, a na szczególną uwagę zasługuje również wykonana pod wymiar fototapeta w poczekalni firmy Wonderwall-Studio.





# SEEME, CZYLI KASIA MAKOWIECKA

**Muzykę ma we krwi. Pochodzi z utalentowanej, trójmiejskiej rodziny Makowieckich. Nic więc dziwnego, że swoją życiową drogę obrała właśnie w tym kierunku. Choć w jej przypadku artystycznych przystanków było sporo. Muzyka, taniec, joga i wielkie szczęście, które w każdym przypadku wyraża poprzez ujmującą szczerość i prostotę. Z Kasią Makowiecką rozmawiamy o wewnętrznej muzykalności, tajemniczej metodzie ashtanga oraz życiu, które zwyczajnie kocha.**

**Tekst: Klaudia Krause-Bacia**

**Foto: Przemek Chudkiewicz**

**Twoje piosenki to pianino, akustyczny klimat i to coś, czego do końca nie potrafię zdefiniować... Skąd bierze się ten uduchowiony spokój?**

Hmm.. Mój spokój chyba bierze się z mojego wnętrza, to zupełnie naturalne, taka się urodziłam, w takiej aurze zostałam wychowana. Z drugiej strony wydaje mi się, że w trakcie dorastania i doświadczania życia odnalazłam swój własny, wygodny dla mnie zen.

**Większość kojarzy twórczość Tomka Makowieckiego, ale wciąż niewiele osób wie, że równie utalentowaną artystką jest jego młodsza siostra. Rodzinna sława pomaga czy może jest zupełnie odwrotnie?**

Szczerze mówiąc, nie zastanawiałam się nad tym jak to może zadziałać. Chyba wbrew pozorom jest trochę trudniej. Ja wszystko lubię robić sama, jestem trochę taką „Zosią Samosią”, niestety też nieco upartą, stąd też chęć ukrycia się pod pseudonimem i tak jak każdy, szanujący się człowiek, chęć posiadania możliwości rozpoczęcia czegoś z tak zwaną „czystą kartą” (śmiech).

**Swoją działalność artystyczną prowadzisz pod pseudonimem Seeme. Co dla Ciebie oznacza?**

Seeme to ja. Z jednej strony to mój pseudonim, z drugiej chęć wołania o uwagę. Większość osób kojarzy mnie jako nauczycielkę jogi lub tancerkę. Ja jednak od zawsze pisze piosenki. Chciałabym tym samym postukać nożem o kieliszek szampana i powiedzieć o tym, co mi naprawdę w duszy gra i pokazać się od innej strony.

**Kiedy postanowiłaś, że napiszesz pierwszą piosenkę? Zastanawiam się czy można podejść do tego tematu z kompletnym luzem czy jednak pojawia się presja, u Ciebie pewnie większa niż u ludzi, których rodziny nie mają nic wspólnego z muzyką.**

Żadnej presji. Inaczej bym tego nie robiła. Pisze, komponuję i śpiewam, bo kocham. Mam to we krwi, muzyka jest dla mnie jak powietrze. To taki mój azyl. I trudno tego nie robić, skoro się to kocha. Pierwsze piosenki napisałam w liceum. Po chwili przerwy i zmęczenia graniem klasycznych

utworów, przetałam kurz z pianina, poczułam potrzebę powiedzenia czegoś od siebie.

**Sama piszesz, komponujesz, a następnie sklejasz to w całość. Wystarczy odsłuchać kilka Twoich nagrań, by stwierdzić, że należysz do osób arcywrażliwych. To pewnego rodzaju autobiografia?**

Piszę o tym co widzę dookoła, inspirują mnie nie tylko podróże, ale również ludzie, ich historie. Oczywiście wiele piosenek opisuje również moje własne doświadczenia. Najbardziej jednak cieszy mnie to, że poznając osoby, które podchodzą do mnie po koncertach, gratulują, mówią, że są bardzo poruszeni, widzę same piękne dusze. Które zawsze przytulam. To wyjątkowe osoby, pełne blasku. Z niektórymi zdarzyło mi się już spotkać kilka razy, niektórzy stale są przy mnie w codziennych kontaktach na social mediach.

**Na swoim koncie masz debiutancki album z 2018 roku, jednak w tym roku wydałaś trzy nowe single. Kiedy możemy spodziewać się kolejnego krążka?**

Album jest już właściwie skończony, przechodzi aktualnie drogę masteru. Wolę jednak zrobić wam niespodziankę i już teraz wszystkich oczekujących zaprosić na mojego Facebooka i Instagrama do śledzenia bieżących informacji. Główne przesłanie? Pozwolę sobie utrzymać to jeszcze w tajemnicy... Sama lubię niespodzianki, więc i wam nie będę odbierać tej przyjemności.

**Jesteś wielką fanką języka francuskiego, więc muszę zapytać czy doczekamy się singla w takim wydaniu?**

Pourquoi pas? To bardzo melodyjny język, bardzo go lubię. Na razie staram się pisać po polsku, a to chyba większe wyzwanie (śmiech).

**Do tej pory rozmawiałam z Seeme, a teraz chciałabym porozmawiać z Kasią. Jesteś mamą, śpiewasz w chórze gospel, grasz na fortepianie, a swoje życie zawodowe oprócz muzyki związałaś także z tańcem i jogą. To te trzy główne filary, które nadają rytm Twojemu życiu? Joga towarzyszy mi od wielu lat, każdego dnia. Czas na**

macie to chwila dla mnie samej, higiena dla głowy. I moment by się zatrzymać przy pędzącym wokół świecie. Całkiem sporo jej w moim życiu, więc pewnie odciska się również na mojej twórczości. Dbam o moje ciało, o kondycję fizyczną oraz psychiczną. Niweluje mój stres przed występami, pomaga złapać oddech, co również przydaje się przy śpiewaniu. Natomiast zupełnie prywatnie mam zaszczyt być szczęśliwą mamą pięknej Mii, mojej malutkiej córeczki. I to w dużej mierze macierzyństwo napędza mnie do jeszcze cięższej pracy. Nieustannie komponuję, nagrywam z zespołem, a im więcej na głowie, tym czuje większy przyptyw mocy, inspiracji i dobrej energii. Oprócz tego jestem chyba całkiem pracowita i szczerze kocham swoje życie!

**Na co dzień prowadzisz swoją szkołę jogi na warszawskim Powiślu i w Sopocie. Oprócz typowej szkoły, tworzy się tutaj pewna więź i społeczność. Spodziewałaś się kiedyś, że zajdzie to tak daleko?**

Ah. Uwielbiam to. Przychodzą do mnie sami wspaniali ludzie. To naprawdę przyjemność móc ich uczyć, pomagać na co dzień i patrzeć jak pięknie się rozwijają. To również przyjaźnie poza matą. Odpowiedzialność. Joga jest dla mnie stylem życia. Nie chodzi tylko o to co robie na macie, ale również to jakim jestem człowiekiem poza nią. Cieszę się bardzo z każdego poprowadzonego zajęcia, myślę, że to robię działa w dwie strony. Nie tylko ja jestem dla swoich uczniów, ale oni również wnoszą wiele do mojego życia.

**Oprócz jogi jest też taniec.**

Gdy miałam 7 lat, Mama zaprowadziła mnie na pierwsze zajęcia baletu, które miały miejsce w Gdyni, w moim mieście rodzinnym. Dołączyłam do zespołu tanecznego, z którym występowałam wiele lat, później zgłębiałam tajniki innych stylów, brałam udział w warsztatach w kraju i za granicą, chłonełam taniec całą sobą. To zaraz po muzyce, moja ulubiona forma wyrażania emocji. Zresztą wszystko co robie, czyli śpiew, taniec, joga, łączy głęboka więź i taki wewnętrzny spokój, który daje mi ogromną przestrzeń na realizację siebie i swojej twórczości.

**Gdzieś tam pojawił się też pierwiastek pierwotny, czyli fascynacja tańcem afrykańskim. Przyznasz, że to nietypowa zajawka?**

To moja wielka miłość. Taniec afrykański to powrót do korzeni, wejście w głąb siebie, przyłgnięcie do gleby całą stopą i podążanie za rytmem bębnow. To najczystsza z form, wyzwolenie. No i trzeba mieć dużą odwagę, by się temu poddać! (śmiech). Jednak z biegiem lat udało mi się znaleźć połączenie idealne, czyli ashtangę. Ashtanga wywodzi się z południa Indii, z miasta Mysore. Jest dynamiczną formą jogi, ma określoną sekwencję, którą harmonizuje z głębokim oddechem. Stąd też skojarzyła mi się z choreografią i okazała się najbliższą metodą mojemu sercu. I tak już zostało. Jestem dyplomowaną nauczycielką ashtanga yogi i stałam jej uczniem, bo to niekończąca się droga i rozwój.

**Swoje doświadczenie przywiozłaś aż z Indii?**

Kiedy podróżowałam po Indiach, joga nie była jeszcze w moim życiu „na poważnie”. Praktykowałam w różnych miejscach, przemierzając się z miasta do miasta, chciałam zaznać czegoś nowego, poznać, chłonełam całą sobą.

**Sporo czasu spędziłaś też w Nowym Jorku. Obywatelka świata?**

Do Nowego Jorku poleciałam już w konkretnym celu. Praktykować ashtanga yogę pod okiem Guru. Nie omieszkałam również uczęszczać na co dzień do Broadway Dance Center czy Djoniba Dance Center, w tym drugim zrzuciłam baletki na rzecz nauki tańców afrykańskich. Oczywiście wieczory spędzałam w klubach na koncertach, które przytłaczały mnie swoim poziomem i znakomitością muzyków. Nowy Jork to mój drugi dom, kocham to miejsce! Zaraz po Islandii, gdzie jeździć robić nic (śmiech).

**Dzisiaj jesteś kobietą spełnioną? Udało się Tobie gdzieś w głębi odkryć swoje „ja”? Czy wciąż szukasz odpowiedzi?**

Jestem bardzo wdzięczna za wszystko co mam. Codziennie pielęgnuję wdzięczność - za moją rodzinę, piękną i zdrową córkę. Za to, że mogę robić to co kocham, że nie musiałam tego długo szukać, że od razu wiedziałam. Że rodzice tak pięknie mnie zawsze wspierali i wspierają, że dodają mi skrzydeł i odwagi i propnują wszystkie szalone pomysły mojej spokojnej głowy (śmiech). Codziennie uśmiecham się do siebie i swoich bliskich, starając się, przekazać im te dobre emocje, bo przecież sama tego wszystkiego nie dźwignę! (śmiech).





# WĘDRUJĄCE MYŚLI

**Badanie, przeprowadzone kilka lat temu na Uniwersytecie Harvarda, pokazało, że nasz umysł poświęca niemal połowę czasu na rozmyślanie o czymś, co nie dzieje się w tej właśnie chwili. Czyli można powiedzieć, że prawie połowę życia spędzamy w innym miejscu niż to, w którym właśnie jesteśmy. Czy to duży powód do zmartwień? Okazuje się, że tak, ponieważ według naukowców umysł rozmyślający to umysł nieszczęśliwy.**

Tekst: Ewa Kaian Kochanowska

W sumie nie byłby to wielki problem, bo przecież wiele czynności wykonujemy nawykowo i nawet dobrze nam wychodzą, na przykład mycie zębów czy prowadzenie samochodu. Staje się to problemem, gdy okazuje się, że nasze myśli poświęcamy martwieniu się, obwinianiu czy krytykowaniu siebie lub innych. Przypominamy sobie i rozpamiętujemy przykrą rozmowę albo myślimy o stresującym zadaniu, które nas czeka, i martwimy się, czy damy mu radę. Takie myśli automatycznie powstają w naszych głowach i wywołują – lęk, rozdrażnienie, smutek, złość, czy frustrację. Okazuje się, że takie uczucia mogą przychodzić tylko z powodu pojawiania się negatywnych myśli. Jak podsumowali swoje badania naukowcy z Harvardu: umysł rozmyślający to umysł nieszczęśliwy. Zdolność do myślenia o tym, co się nie dzieje, wyraźnie nam nie służy.

## UMYSŁ ROZMYŚLAJĄCY

Osoby pełne niepokoju mają szczególną skłonność do nadmiernego rozpamiętywania zdarzeń, usłyszanych lub wypowiedzianych słów, do tak zwanego nakręcania się, czyli ruminacji, która jeszcze bardziej intensyfikuje dotkliwe doznania i pogarsza samopoczucie, a nawet może prowadzić do stanów lękowych, paniki czy depresji.

W takich chwilach bardzo pomocna okazuje się uważność, czyli świadome zauważanie aktywności umysłu oraz jego negatywnej reakcji i ciągłego komentowania. Uczymy się poznawać nasze myśli, nazywać je i obserwować, jak wpływają na pojawiające się emocje i wrażenia. Dzięki tej świadomej obserwacji możemy przerwać błędne koło niepokoju i zamartwiania się. Ta sztuka nie należy jednak do najłatwiejszych, bowiem nawykowe myślenie to nasza druga natura. Mało kto potrafi tak po prostu obserwować myśli i nie myśleć – prawie natychmiast włączają się ciągi myślowe i umysł odskakuje w swoje automatyzmy. Jak można z tym walczyć?

## WYSTARCZY REGULARNE 10 MINUT

Nawet 10-minutowa medytacja obserwacji oddechu może dać chwilę ulgi oraz uwolnić od nadmiernego rozmyślenia i chaotycznych myśli, które tworzą się całkowicie automatycznie. Kiedy wykonujemy ćwiczenie, zaczynamy obserwować aktywność umysłu, zauważamy dręczące nas myśli, aż w końcu przestajemy się z nimi utożsamiać. To już bardzo dużo. Dzięki systematycznemu praktykowaniu uważności coraz łatwiej przychodzi nam być świadomym obserwatorem własnych myśli, odróżniać je od faktów i konkretnej rzeczywistości.

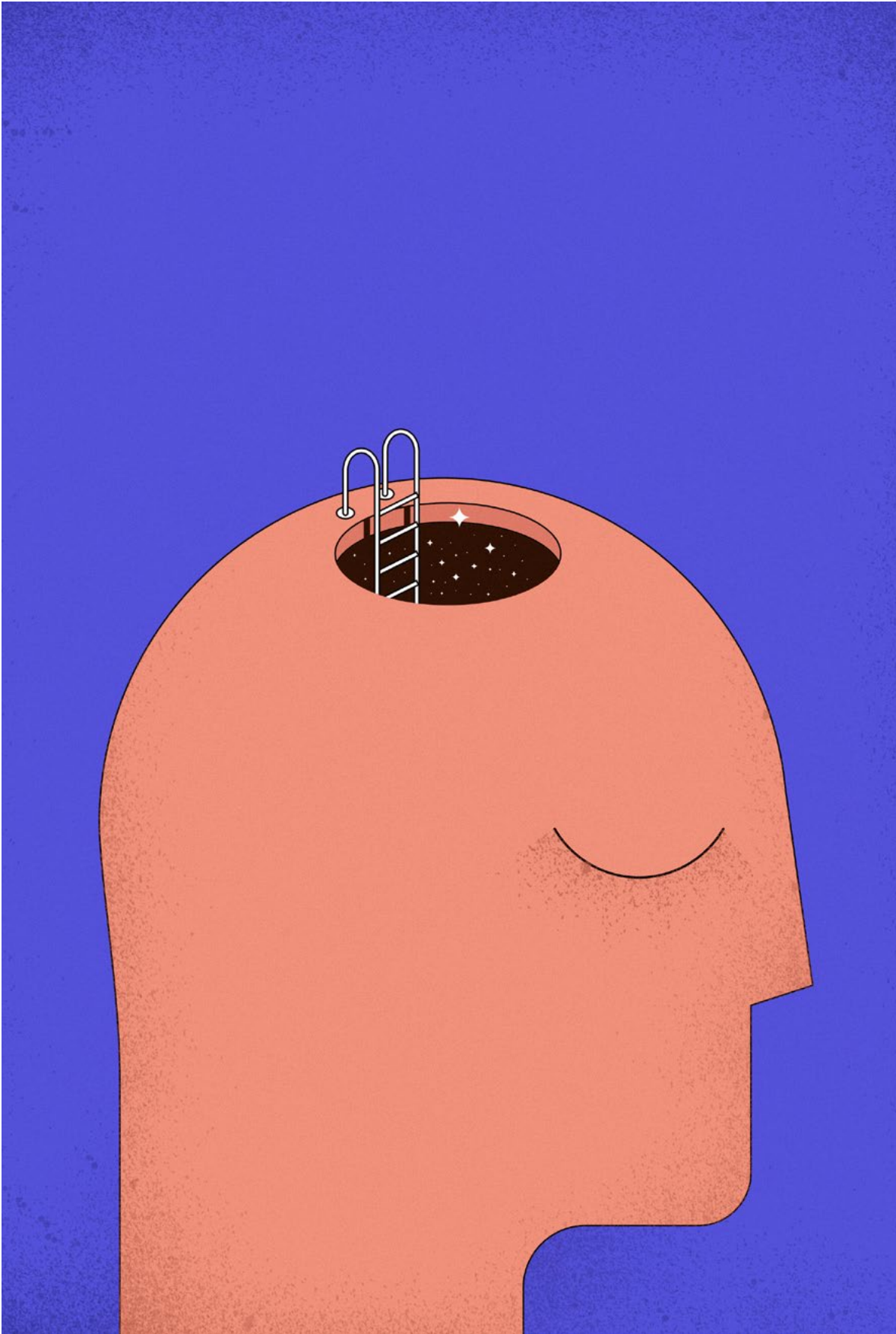
Znakomitym dowodem na to są badania przeprowadzone w 2010 roku m.in. przez Marka Williama i Normana Farba, w których uczestnicy przeszli ośmiotygodniowy program redukcji stresu oparty na uważności (MBSR – mindfulness-based stress reduction program). Przez 60 dni codziennie wykonywali różne ćwiczenia. Po zakończeniu programu odczuwali znacznie mniej niepokoju, mieli mniej myśli depresyjnych i somatycznych efektów stresu, a przede wszystkim mieli niższy poziom rozdrażnienia i negatywnych emocji.

## ŻYCZLIWA OBSERWACJA

Gdy spodziewamy się sytuacji potencjalnie groźnej, możemy martwić się, odczuwać lęk, ale też przewidywać trudności. Czasami takie zachowanie bywa przydatne, bo minimalizuje ewentualne szkody. Jeśli jednak mamy skłonność do ciągłego niepokoju o przyszłość, wówczas tracimy kontakt z rzeczywistością, stale widzimy zagrożenie i nie potrafimy oceniać sytuacji realnie. Nasze życie ogranicza się do nieustannego wyczekiwania zagrożeń i porażek.

Jon Frederickson, amerykański psychoterapeuta i wykładowca uniwersytecki, podkreśla wagę świadomego przeżywania emocji: „Nieustająco odczuwamy emocje.





Niektóre mogą wzbudzać zaniepokojenie związane z dawnymi przeżyciami. Jeżeli okazywanie tych emocji we wcześniejszych relacjach było zagrażające, to teraz ciało reaguje na nie w taki sam sposób. Jeżeli w przeszłości ukrywaliśmy pewne uczucia, to teraz możemy postępować podobnie. W przeszłości ukrywanie uczuć mogło być właściwą strategią adaptacyjną, ale dziś stwarza problemy i wywołuje określone objawy”.

Rozpoznawanie swoich uczuć, nazywanie ich oraz akceptacja mogą przynieść spokój i rozluźnić napięcia. Uważność to prosta metoda radzenia sobie z trudnymi emocjami – proponuje pełne doświadczenie tego, co w danej chwili naprawdę czujemy, bez konieczności zmieniania czegośkolwiek. Taka życzliwa obserwacja i przyzwolenie naprawdę przynosi ulgę. Podobnie rozumiał to Rumi, najwybitniejszy poeta suficki, mistyk i teolog, żyjący w XIII wieku. W pięknym poemacie o emocjach napisał:

*Ponura myśl, wstyd, złośliwość –  
Powitaj je na progu ze śmiechem  
i zaprosz do środka.  
Bądź miły, ktokolwiek przyjdzie,  
bo każdy był przewodnikiem wysłanym  
spoza drugiej strony.*  
(przekład Adam Szyper)

## ŚWIADOMOŚĆ PRZYNOSI SPOKÓJ

Uważność jest jedną z metod uczenia się refleksji oraz akceptacji, która przynosi głęboki spokój, rozluźnienie i relaks. Jednak ćwiczenia uważności to nie tylko relaksacja, ale coś głębszego i bardziej wszechstronnego. Najpierw uczymy się obserwacji i akceptacji tego, co jest, a to z kolei przynosi spokój i relaks. Dzięki nieosądzającej obserwacji następuje wyciszenie aktywności wegetatywnego układu nerwowego i spadek napięcia mięśniowego. Pod wpływem ćwiczeń uważności dochodzi też do poszerzenia samoświadomości i swobodnej akceptującej obserwacji wszystkich odczuć, także tych trudnych. Kluczem jest właśnie akceptacja. Według Christophe Andre, francuskiego lekarza i nauczyciela medytacji: „Akceptacja znajduje się w samym sercu uważności. Akceptować nie znaczy powiedzieć «Wszystko jest w porządku» (to jest aprobata), lecz «Wszystko jest tutaj, wszystko już tutaj jest». Nie musimy lubić jakiejś myśli, sytuacji, osoby czy doświadczenia, żeby je akceptować. Nie ma potrzeby lubić, wystarczy uznać, że myśl, sytuacja, osoba czy doświadczenie są, więc warto dojść z nimi do porozumienia i dalej iść razem z nimi. Akceptacja to wyższy stopień odpuszczenia. Jest czymś więcej niż zachowaniem, jest egzystencjalną decyzją i filozofią życia, przemyślaną postawą wobec świata i biegu naszych dni”.



## EWA KAIAN KOCHANOWSKA

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



## JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI INTENSYWNYMI EMOCJAMI?

- 1** Zauważ, co się dzieje w twoim ciele, kiedy pojawią się emocje.
- 2** Nazwij uczucie bez utożsamiania się z nim, np. „to jest lęk”, „to jest strach”, „to jest niepokój”.
- 3** Na chwilę zatrzymaj się i zauważ swój oddech.
- 4** Obserwuj myśli i opinie, ale nie utożsamiaj się z ich „historią” ani nie obwiniaj się za nie.
- 5** Powstrzymaj się od rozmyślania o tych emocjach i analizowania ich.
- 6** Pozwól im trwać i tylko je obserwuj, nie daj się im „wciągnąć”.
- 7** Jeżeli to zbyt trudne, powróć do oddechu i zacznij od nowa.
- 8** Przede wszystkim jednak bądź otwarty na wszystkie emocje i rozwijaj w sobie współczucie.

## 3 MINUTY NA EMOCJE

Praktykowanie uważności jest bardzo proste. Nie potrzebujemy do tego żadnej specjalistycznej wiedzy, aparatury, czy wydajnych komputerów. Wystarczy nasza obecność, świadomość własnego oddechu, poczucie ciała i obserwowanie aktywności umysłu. Jedną z praktyk uważności jest ćwiczenie „Pauza na oddech”, opracowana przez prof. Marka Williama, psychologa klinicznego z uniwersytetu w Oxfordzie. Rozpocznij ćwiczenie: otwórz się na wszystkie doznania, akceptuj je, nie odrzucaj żadnej myśli, nie tłum emocji, niczego nie kontroluj.

Krok 1: bycie świadomym. Przyjmij wyprostowaną i pełną godności postawę stojącą lub siedzącą. Jeżeli to możliwe, zamknij oczy. Obserwuj wszystkie wrażenia, jakie teraz się pojawiają. Zauważ swoje myśli, następnie emocje, a potem wrażenia w ciele. Pobądź z tymi wszystkimi wrażeniami, niczego nie zmieniaj. Akceptuj wszystkie takimi, jakie są, nawet jeśli wywołują w tobie napięcie czy dyskomfort.

Krok 2: skupienie uwagi. Łagodnie skieruj uwagę na oddech – taki, jaki jest teraz, a potem na każdy kolejny wdech i wydech. Obserwuj, jak powietrze wchodzi do ciała z wdechem i wychodzi z wydechem. Oddech może stać się kotwicą, dzięki której utrzymasz uwagę w obecnej chwili. Jeżeli umysł się rozproszy, łagodnie wracaj do oddechu.

Krok 3: rozszerzenie uwagi. Teraz rozszerz swoją świadomość na wszystko: oddech, ciało, postawę. Zauważ, jak całe ciało oddycha. Jeżeli odczuwasz jakieś napięcia, niewygody, nieprzyjemności, wyobraź sobie, że kierujesz oddech do tego niemiłego doznania. Dzięki temu oswojasz je i akceptujesz, nie starając się niczego zmieniać. Jak się teraz czujesz?





# KOBIETY. CIAŁO. ISLANDIA.

Islandia to przestrzeń, pełna niezwykłych tajemniczych miejsc, gdzie szepczą kamienie. W tych warunkach spotkałam kobiety, stałam z nimi w bezruchu, w sztormie zalewana falami oceanu, otulały mnie ich ciała na wydmach, biegałam śmiejąc się i płacząc – to wspomnienia jednej z uczestniczek projektu fotograficznego „Eyja”. Jego motywem przewodnim jest nagość, ale ujęta w inny, głęboki sposób. To kobieca natura, niezbadany rodzaj psychoterapii, oczyszczenie, zrozumienie i bezpieczeństwo.

Tekst: Szymon Kamiński  
Foto: Marcin Matusiak

Wszystko zaczęło się podczas jednego morsowania. Wśród niczym nieskażonej natury, przy wodospadzie stało kilka kobiet, które wraz z grupą Zimnolubnych Islandia tego dnia wchodziły do zimnej wody. Wśród nich był także fotograf – Marcin Matusiak – który jak zawsze uwieczniał kolejne spotkanie. Jednak tym razem tajemnicza aura unosząca się nad głowami, popchnęła wszystkich w innym kierunku. Kobiety stanęły na tle wodospadu. Pierwsza z nich swój wzrok skierowała w stronę soczyście opadającej, lodowatej wody. Czując nieskrępowaną wolność, natychmiast postanowiła skomponować się z naturą. Nagość nabrała tu zupełnie innego wymiaru. W ślad za nią podążyły inne kobiety i tak narodziła się „Eyja”, która zupełnie niespodziewanie stała się również pewnym rodzajem terapii i oczyszczenia.

- Wpadliśmy na pomysł, że możemy pójść dalej, pojeździć po Islandii i zrobić więcej takich zdjęć. Przyjeliśmy też roboczą nazwę projektu – „Eyja”, czyli wyspa. Gdy przyjeżdżasz na Islandię i trochę tu już jesteś, to masz wrażenie, że wyspa jest kobietą. Wszystko się ze sobą łączy. A „Eyja” nie jest o morsowaniu. Jest o połączeniu się z naturą. W projekcie chodzi o nagość i odczucia kobiet wobec natury, wobec siebie, wobec aparatu. Widziałem, że w nich coś pękło, jakby otworzyły się przed sobą przed swoją nagością i nagością innych kobiet – wspomina Marcin Matusiak, fotograf i jeden z pomysłodawców projektu.

## JEDNOŚĆ ZE SOBĄ I Z NATURĄ

Na pierwszych zdjęciach pojawiło się pięć kobiet, a na ostatnich było ich już piętnaście.

- Trochę się zamknęliśmy na możliwość udziału większej ilości kobiet. Te, które wzięły udział w projekcie już się ze sobą znały, łączyła je ta sama emocja i energia od początku, mimo że każda z nich indywidualnie była inna. W miarę upływu czasu stwierdziliśmy, że teraz głupio, żeby na jeszcze jeden wyjazd brać kogoś innego. Więc szliśmy po prostu w tym samym składzie. Ale co ciekawe, nie ma ani jednego zdjęcia, na którym byłyby razem wszystkie uczestniczki – zauważa Matusiak.

„Eyja” to historia o zaufaniu, odwadze, sile, delikatności i pięknie. To połączenie dzikiej natury, nagości, a jednocześnie intymna współpraca między naturą, człowiekiem, a także kobietami. Bo mimo, że są różne ich poglądy wzajemnie się przeplatały, a z czasem zrodziła się między nimi bardzo głęboka koneksja. Wspólne wyjazdy po dziewiczej Islandii stworzyły w pewnym sensie kobiecy krąg, w którym raz po raz przełamywano tematy tabu. Na przestrzeni miesięcy powstało wiele przyjaźni, a także wewnętrznych przemian, które uwolniły myśli od wewnętrznych cieni.

- To było wyjście ze strefy komfortu, ale okazało się doświadczeniem wyzwalającym ze



stereotypów i własnych ograniczeń. Było oczyszczeniem duszy i umysłu. Niesamowitym otwarciem się na emocje swoje i innych. Ja czułam wyjątkowe połączenie z naturą i kobietami. A podczas robienia zdjęć czułam niesamowitą energię grupy. Świat zewnętrzny schodził na dalszy plan. Kiedy zobaczyłam później zdjęcia, wezbrało we mnie ogromne wzruszenie, że zrobiłyśmy to, że zadziało się coś wyjątkowego. To nie są zwykłe fotki, tylko zlepek naszych emocji, przeżyć, też, śmiechu, dotyku, wsparcia – wspomni na Elżbieta Bielska, jedna z uczestniczek projektu.

### ZIMNOLUBNI Z ISLANDII

Jednak projekt nie mógłby zaistnieć, gdyby nie grupa Zimnolubnych Islandia gdzie wszyscy się poznali. Założycielką jest Agnieszka Narkiewicz Czuryło, która z niewinnej garstki osób stworzyła prawdziwą społeczność. Aktualnie Zimnolubni Islandia, na których składa się obecnie aż 70 członków, działają już jako stowarzyszenie. A wszystko na terenie magicznej Islandii.

- Zimnolubni Islandia to grupa Polaków, którzy spotykają się i razem wchodzi do zimnej wody, zazwyczaj dwa razy w tygodniu – we wtorki i czwartki. Czasami pływamy w oceanie, czasami biegamy, więc jest to raczej grupa aktywnościowa. Oprócz tego latem w niedziele zawsze są spotkania z całym rodzinami. Jeździmy na wycieczki, robimy ogniska, gramy na gitarze, bębnach, śpiewamy. Nie za każdym razem tak to wygląda, ale po prostu spędzamy wspólnie czas – tłumaczy Matusiak.

### NAMACALNE POKŁOSIE

Pokłosiem całego wydarzenia ma być kalendarz. Projekt jest już gotowy i prawdopodobnie niebawem się ukaże. W planach jest również wydanie książki, która zawierać ma zdjęcia kobiet oraz opisy ich historii.

- Chcemy zrobić książkę ze zdjęciami, ale nie fotoksiążkę z samymi zdjęciami, tylko pozycję z tekstem i pięknymi portretami kobiet z „Eyja”. Będą tu opisane historie każdej z bohaterek od momentu, kiedy przyjechała na Islandię aż do dziś. A są to różne przedziały czasowe, bo niektóre z uczestniczek są na wyspie trzy lata, a niektóre nawet i czternaście lat. Każda historia zatem jest inna, każda ma inny początek na Islandii. To będzie też taki opis, co ten projekt wniósł w ich życie, jakie było ono przed i jakie jest teraz oraz co im towarzyszyło w trakcie udziału – tłumaczy Matusiak.

Zarówno książka, jak i kalendarz mają mieć jednak większy wymiar. Mają wpłynąć na inne kobiety – dać im siłę, odwagę i przede wszystkim pokazać kobiecie żywe, doświadczenia.

- Wchodząc w ten projekt w tamtym roku w maju, nie wiedzieliśmy zupełnie, że to się tak skończy. Poczuliśmy się po prostu wolni. Mogliśmy się rozebrać, pobyc w tej nagości, bez oceniania, pomimo tego że wszędzie dookoła wchodziły restrykcje z powodu pandemii. Dookoła był strach i obawa, a my żyliśmy zupełnie obok tego. I teraz wspomina, jakim i ja byłem człowiekiem, jak wchodziłem do tego projektu, co się po drodze wydarzyło, co zrobiliśmy, ile pracy w to włożyliśmy, ile było śmiechu, płaczu, wzniosłych chwil i rozmów... - wspomina Matusiak.



# WSPOMNIENIA UCZESTNICZEK

## LAIMA FRYCLER

Cały projekt by i jest dla mnie czymś w rodzaju „psychoterapii”. Zmienił pogląd na temat nagości o 180 stopni. Nagość nigdy nie była dla mnie czymś „nienaturalnym”, nie wstydziałam się swojego ciała. Jednak projekt, w którym biorę udział, uświadomił mi, że nie ma ona nic wspólnego z erotyką. Przestałam patrzeć na ciało powierzchownie.

Najbardziej zapamiętałam zdjęcia robione w lesie. Było zimno, wilgotno i z pozoru nieprzyjemnie. W momencie, kiedy zdjęłam z siebie ubrania i stałam między innymi nagimi kobietami, las przestał być tylko lasem. Poczułam niesamowitą wewnętrzną więź z dziewczynami, otaczającą naturą, drzewami, mchem i opadłymi liśćmi pod stopami... Czułam i odnosiłam wrażenie, że dosłownie widzę, jak mroźne powietrze otula nasze ciała, a ja... w końcu oddycham. Oddycham pełną piersią. Każdym skrawkiem ciała. Emocje były bardzo silne. Dopiero wtedy uświadomiłam sobie, że jestem nieodzowną częścią natury, że każda z nas jest unikalna, a ta unikalność nie wynika z tego, co mamy na sobie.

To, jak się czułam podczas projektu, w dużej mierze zależało też od naszego fotografa. Pomimo że Marcin jest mężczyzną, nie czułam z jego strony ani razu „męskiego” spojrzenia. Myślę, że widać to po zdjęciach. Ujął w kadrach naszą kobiecą naturę, a nie po prostu nagie kobiece ciała. Niekiedy warunki były bardzo trudne. Przeszywający ból stóp, deszcz smagający ciało niczym tysiące igieł, silny wiatr na lodowcu wyciskający z nas niejedną łzę i niejednen krzyk. Ale właśnie te łzy i te krzyki były niesamowicie oczyszczające. Udział w tym projekcie jest moim sukcesem. Moim własnym zdobytym szczytem Mount Everest...

## EWA GRACZYK

Wstydzimy się swojego ciała, w szczególności ten problem dotyczy nas kobiet, zmanipulowanych kultem ciała. Udział w tym projekcie pozwolił mi poczuć się w moim ciele, zaakceptować je, polubić, odkryć radość i beztroskę w byciu nagim. Pozwolił odkryć piękno i wyzwolił ze wstydu właśnie tu na wyspie.

Islandia to przestrzeń, pełna niezwykle tajemniczych miejsc, gdzie szepczą kamienie. W tych warunkach spotkałam kobiety, stałam z nimi w bezruchu, w sztormie zalewana falami oceanu, otulały mnie ich ciała na wydmach, biegałam śmiejąc się i płacząc. Bycie w tej przestrzeni z grupą kobiet poznanych zaledwie parę miesięcy wcześniej, pozwoliło mi zburzyć wewnętrzne blokady, otworzyło mnie i wiele z nas na kobiecą energię, gdzieś tam głęboko stłumioną. W tych chwilach byliśmy ze sobą połączone. Poczułam, że mogę okiełznać fizyczny ból. I to nie tylko ja, każda z nas przesuwała granice wytrzymałości, każda musiała wyjść z bezpiecznej strefy komfortu. W zamian dostałyśmy poczucie -tak to odczuwam - siły do zmiany i kochania samych siebie. Myślę, że była to poniekąd terapia grupowa. Terapia, która uwolniła duszę i dała jej skrzydła.

Z perspektywy czasu patrzę i jestem niezmiennie wzruszona tym, że my kobiety w różnym wieku, o tak odmiennych charakterach i historiach, napisanych przez życie, biegałyśmy po Stokksnes, rzucając się mokrym piaskiem i turlałyśmy się po nim z czystą szaloną radością. To zdarza się tylko raz w życiu. Jak zostało powiedziane „Wy jesteście popierdolone” to dodałam jedynie pięknie uśmiech.



## MARCIN MATUSIAK

Profesjonalnie fotografuje od 2018 roku. Baczny obserwator rzeczywistości. Jego zdjęcia są nośnikami wrażliwości i empatii, którymi chce dzielić się ze swoimi odbiorcami. Podczas sesji fotograficznych stwarza intymną i bezpieczną przestrzeń, aby modelki i modele mogli poczuć się swobodnie i w pełni ukazać przed aparatem swój potencjał. Zafascynowany ludzkim ciałem, człowiekiem jako nieodłączną częścią natury, niezwykle momentami zwykłej codzienności.

**ZACHOWAJ WITALNOŚĆ.  
ŻYCIE BEZ ZDROWIA JEST  
JAK RZĘKA BEZ WODY.**

**Maxime Lagacé**

Ilustracja: Aneta Doromiejczuk









# FALE NA POMOC SKÓRZE

Dbanie o stan skóry wydaje się już czymś oczywistym. Korzystamy z niezliczonej ilości metod zapobiegania zmarszczkom czy technik poprawiających stan skóry. Dla jednych ważny jest zdrowy styl życia, dla innych zabiegi kosmetyczne czy medycyny estetycznej. Jednak jaki byłby najlepszy dla skóry oraz dokąd się udać w tym celu? Sprawdzamy, co jest teraz na topie.

Tekst: Szymon Kamiński





**W**ygład zewnętrzny naszej twarzy i ciała jest dla każdego z nas bardzo ważny. Ma istotny wpływ na nasze samopoczucie i samoocenę. Dlatego dbanie o zdrowy i piękny wygląd skóry wpływa na zminimalizowanie upływającego czasu, a co za tym też idzie, polepszenie jakości życia. Jedni stawiają na własną ciężką pracę, inni chodzą na zabiegi medyczno-kosmetyczne, a niektórzy łączą obie metody, by uzyskać jak najlepsze efekty. Jednak ostatnio coraz częściej mówi się o metodach, które pozwalają osiągnąć jędrną skórę, piękną figurę, a jednocześnie wzmocnić mięśnie – bez bólu i wysiłku fizycznego. Jedną z nich jest INDIBA Deep Care.

Ten zabieg czyni cuda – wygładza zmarszczki, redukuje tkankę tłuszczową oraz modeluje sylwetkę. A to tylko kilka efektów jego działania. Aktualnie jest najskuteczniejszą bronią w walce z upływającym czasem, bez uciekania się do kosztownej i bolesnej chirurgii. Dzięki nowoczesnej technologii, wykorzystującej fale radiowe do stymulacji komórek ciała, w naturalny sposób są one aktywowane i rozpoczynają proces odbudowy zniszczonej czy zmęczonej tkanki. W Trójmieście, jednym z miejsc, gdzie możemy skorzystać z zabiegu jest ProBody Clinic, która znajduje się w samym sercu gdańskiego Garnizonu.

#### CZYM JEST INDIBA?

INDIBA Deep Care to technologia nowa, ale już wcześniej znana i używana w medycynie, głównie w fizjoterapii. Pomaga w leczeniu, głównie układu mięśniowego. Teraz jest również stosowana w medycynie estetycznej.

- INDIBA Deep Care to urządzenie przyspieszające regenerację tkanek na poziomie komórkowym. Za pomocą opatentowanego systemu Proionic - fali radiowej o wyjątkowej częstotliwości 448 kHz - jesteśmy w stanie uzyskać spektakularne efekty w redukcji cellulitu, modelowaniu sylwetki, redukcji zmarszczek w obrębie twarzy, szyi, dekoltu i niwelowaniu podbródka – tłumaczy Aleksandra Niewiadomska, kosmetolog w ProBody Clinic.

Technologia ta korzysta z fal radiowych, które przenikają w głąb ciała i stymulują jego odpowiednie partie do odbudowy. To znaczy – fale działają na komórki skóry, mięśni, ścięgien i pobudzają je do pracy – regeneracji. Jednocześnie nie niszczy to poszczególnych komórek, odpowiedzialnych za naprawę, więc po zabiegu widzimy efekty natychmiastowo, a jego zastosowanie jest wszechstronne.

- Możemy opracować każdy obszar ciała, który wymaga przebudowy, regeneracji i stymulacji. Urządzenie aktywuje fibroblasty i bezpośrednio oddziałuje na włókna kolagenowe. Technologia pozwala także na pracę ze świeżymi bliznami, co przyspiesza ich gojenie. Idealnie sprawdza się u kobiet, np. po cesarskim cięciu czy blefaroplastyce – mówi Niewiadomska.

#### JAK WYGLĄDA ZABIEG?

Zabieg za pomocą INDIBA Deep Care, oferowany przez ProBody Clinic, jest całkowicie bezpieczny i przyjemny. Jednocześnie przeprowadzenie takiego zabiegu nie jest skomplikowane ani inwazyjne. Zatem klient, który zdecyduje się na jego wykonanie - nie musi się do niczego przygotowywać czy obawiać bólu.

- Do zabiegu nie trzeba się specjalnie przygotowywać ani nie wymaga rekonwalescencji. Zabieg trwa ok. 40 minut i polega na opracowaniu danego obszaru dwiema innowacyjnymi głowicami. Podczas zabiegu odczuwalne jest jedynie przyjemne ciepło – wyjaśnia kosmetolog.

I w takiej miłej atmosferze mija cała sesja, która przypomina wizytę u masażyście. A jak wygląda zabieg? Na początek warto wspomnieć, że jest całkowicie bezpieczny. Na skórę nakłada się specjalny krem, który ułatwia poruszanie się głowic, emitujących fale radiowe. Te przenikają w głąb skóry czy mięśni, tym samym pobudzając komórki do działania. Odczuwane to jest jako ciepło, delikatnie rozchodzące się po danej części ciała. Jednocześnie możemy cieszyć się masażem, bo urządzenie ślizga się po kremie i masuje skórę.

- Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu, a innowacyjność technologii pozwalająca na wykonywanie zabiegu nawet codziennie sprawia, że osiągnięcie wymarzonej sylwetki czy redukcja zmarszczek, jest możliwe znacznie szybciej – wspomina Niewiadomska.

Należy jednak pamiętać, że by utrzymać i wzmocnić efekty, warto zdecydować się na powtarzanie zabiegu oraz zadbać o własne zdrowie dietą czy odpowiednim stylem życia. Ilość możliwych do przejścia zabiegów za pomocą fal radiowych, należy ustalić indywidualnie ze specjalistą. Nie ma jednak przeciwwskazań, by wykonywać ten zabieg nawet kilka razy w tygodniu.

#### DLA KOGO?

Tak naprawdę każda osoba chętna, która zdecyduje się na zabieg, może go bezpiecznie wykonać na własnym ciele. Należy jednak mieć na uwadze, że istnieją wyjątki.

- INDIBA Deep Care to zabieg, który ma niewiele przeciwwskazań. Jest bezpieczny także dla pacjentów, zmagających się z chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworami. Nie można natomiast go wykonywać w zaledwie trzech przypadkach: ostrej zakrzepicy, ciąży oraz kiedy pacjent ma wszczepiony rozrusznik serca – tłumaczy Aleksandra Niewiadomska kosmetolog ProBody Clinic. Warto jednak zawsze wcześniej omówić szczegóły zabiegu podczas konsultacyjnej wizyty.



**PROBODY CLINIC**  
REHABILITACJA - SPÓRTELNIA - KOSMETOLOGIA

Masz pytania? Zadzwoń!  
570 411 300  
ul. Norwida 2 lok 10  
[www.probodyclinic.pl](http://www.probodyclinic.pl)

# GENISTEINA, CZYLI GDAŃSKI SPOSÓB NA ALZHEIMERA

Portfel w lodówce, pusty garnek pozostawiony na gazie, a w końcu problemy z rozpoznawaniem twarzy najbliższych. Choroba Alzheimera to podstępny złodziej ludzkiej osobowości. Statystyki są nieubtęgane. Prognozuje się, że w 2050 roku już ponad milion Polaków będzie cierpiało na tę chorobę – to trzy razy więcej niż dzisiaj. Jednak jest nadzieja. Naukowcy z Uniwersytetu Gdańskiego odkryli związek, który może sprawić, że Alzheimer przejdzie do historii medycyny. O tajemniczej genisteinie rozmawiamy z prof. dr hab. Grzegorzem Węgrzynem, uznanym biologiem molekularnym z Wydziału Biologii Uniwersytetu Gdańskiego.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia  
Foto: fot. Karol Kacperski

## Profesorze, czym leczy się dzisiaj brak pamięci?

Nie ma obecnie skutecznego leku na tę przypadłość. Próbuje się zwiększać ukrwienie mózgu, ładzić niektóre objawy, ale do tej pory nie ma leku, który działałby w ten sposób, że likwiduje przyczynę tego schorzenia.

## Jednak istnieje duża szansa, że to właśnie w Gdańsku powstanie pierwszy i jedyny lek na chorobę Alzheimera. Nikomu do tej pory ta sztuka się nie udała, co takiego kryje się za waszym odkryciem?

W przypadku naszych badań podeszliśmy do problemu z innej strony. Choroba Alzheimera jest tzw. chorobą wieloczynnikową, to znaczy nie ma jednej i tylko jednej przyczyny, jak również nie ma też jednego i tylko jednego markera. Od wielu lat przyjmowało się, że jej przyczyną są złogi specyficznego białka, występującego w formie odkładających się płytek, zwanego beta-amyloidem. Tylko że obecnie wiemy, że beta-amyloid to nie jedyny problem w chorobie Alzheimera. Na przykład równie ważne są powstające złogi tzw. hiperfosforylowanej formy białka tau. Najprawdopodobniej dlatego wszystkie dotychczasowe próby leczenia choroby Alzheimera skoncentrowane na usuwaniu beta-amyloidu kończyły się niepowodzeniami.

## Jeżeli nie tylko beta-amyloid, to co?

Skoro za chorobę Alzheimera odpowiadają w dużej części nagromadzone, nieprawidłowe białka, które w organizmie nie mogą być degradowane, postanowiliśmy stymulować komórki do ich usuwania. Procesem odpowiedzialnym za usuwanie nieprawidłowych cząsteczek, a nawet całych uszkodzonych lub źle funkcjonujących organelli, jest autofagia. Niestety w przypadku choroby Alzheimera ten proces jest zbyt mało wydajny, aby poradził sobie ze wszystkimi złoгами nieprawidłowych białek. Całą sztuką było jednak znalezienie takiego związku, który stymulowałby autofagię na tyle skutecznie, żeby pozbyć się tych złogów, ale na tyle łagodnie aby w komórce nie były degradowane prawidłowe związki i prawidłowe organella. Musimy pamiętać, że potencjalny lek na chorobę Alzheimera będzie musiał być przyjmowany przez pacjentów przez

wiele lat, tak aby objawy nie powróciły. Co więcej, lek na chorobę neurodegeneracyjną musi przekraczać barierę krew-mózg, aby mógł być wygodnie (w formie tabletki) podawany i docierać do miejsca przeznaczenia. Okazało się, po kilkunastu latach naszych badań, że takim właśnie związkiem jest genisteina.

## Czym jest tajemnicza genisteina?

Jest to stosunkowo prosty związek chemiczny z grupy izoflawonów. Niby prosta cząsteczka, zbudowana z trzech pierścieni i kilku grup funkcyjnych, a jednak mająca bardzo interesujące właściwości biologiczne. Co więcej, genisteina występuje naturalnie. Najwięcej znajduje się jej w nasionach roślin strączkowych. Szczególnie bogata w nią jest soja. Jednak od razu mogę powiedzieć, że obliczyliśmy, iż aby osiągnąć taką dawkę genisteiny jak tę, którą my stosujemy u zwierząt przy użyciu syntetycznej genisteiny, to dorosły człowiek musiałby zjeść dziennie około 11 kg soi albo wypić około 120 litrów mleka sojowego. Czyli nierealne ilości....

## Na czym polega jej działanie w przypadku Alzheimera?

Genisteina stymuluje proces degradacji nieprawidłowych związków (w tym przypadku białek, m.in. beta-amyloidu i P-tau), zwany autofagią. Likwidując złogi nieprawidłowych białek, niszczyliśmy główną przyczynę choroby Alzheimera. Co więcej, genisteina jest także łagodnym związkiem działającym przeciwzapalnie oraz antyoksydantem, a wiadomo, że stres oksydacyjny i stany zapalne w mózgu to kolejne procesy przyczyniające się do rozwoju choroby Alzheimera. Mamy zatem w ręku związek działający kompleksowo.

## Póki co, mamy same plusy. Zapytam więc o wady - istnieją?

Paradoksalnie, z punktu widzenia potencjalnego leku, jest to, że występuje naturalnie. Dlaczego? Ponieważ substancji pochodzenia naturalnego nie można opatentować. Czyli nie możemy opatentować genisteiny jako związku chemicznego. Dla firmy farmaceutycznej to jest duże ryzyko. Musimy zdawać sobie sprawę, że szacuje się, iż wprowadzenie





jakiegokolwiek leku na rynek to dla firmy farmaceutycznej koszt rzędu 2 miliardów dolarów. W przypadku, gdy badania wstępne są już wykonane (tak jak w przypadku genisteiny w chorobie Alzheimera) to koszty są nieco niższe, ale i tak ogromne. Jeśli zatem firma zainwestuje w badania kliniczne wielkie środki, a nie ma patentu na związek chemiczny jako lek, to ryzykuje, że inna firma, która nie poniosła takich kosztów, może sama produkować dany związek i go sprzedawać.

**Niedawno wraz z zespołem uzyskał Pan polski patent na wynalazek pt. „Genisteina do zastosowania do leczenia choroby Alzheimera”. To nie wyklucza właśnie sprzedaży przez innych?**

Dzięki patentowi mamy wyłączność na stosowanie genisteiny w leczeniu choroby Alzheimera. Ponieważ genisteina była wcześniej znanym związkiem chemicznym, nie można było opatentować jej jako cząsteczki. Można było jedynie zastrzec jej specyficzne użycie. Czyli w praktyce, jeśli jakkolwiek firma farmaceutyczna będzie chciała produkować i sprzedawać genisteinę jako lek na chorobę Alzheimera to musi albo wykupić patent albo podpisać umowę na taką możliwość, z twórcami oraz z uczelnią, oczywiście na określonych zasadach. Jednak można to obejść. Wystarczy, że firma nie będzie sprzedawać genisteiny jako leku na chorobę Alzheimera, ale jako preparat na cokolwiek - niech będzie, że na katar albo na przyszcze na nosie. I tutaj wchodzi ekonomia. Jeśli ten preparat tej drugiej firmy będzie tańszy od wyprodukowanego przez firmę, która przeprowadziła kosztowne badania kliniczne, to ludzie i tak będą wiedzieli, co on zawiera i jest duże prawdopodobieństwo, że będą kupować tańszy preparat. Ekonomia ma bardzo istotne znaczenie w testowaniu, produkowaniu i sprzedawaniu leków i musimy o tym pamiętać. Nikt nie zainwestuje dużych środków, jeśli nie będzie widział w perspektywie zysków, nawet jeśli miałyby to być lek ratujący życie wielu ludzi.

**Trochę to smutne...**

...niestety tak to działa.

**Póki co wiadomo, że lek obiecująco działa na modelu zwierzęcym. Jakie są dalsze etapy prac?**

Na razie mamy wyniki badań na jednym modelu zwierzęcym - szczyrzy model sporadycznej formy choroby Alzheimera. Potrzebne są dalsze, dokładniejsze badania na modelach zwierzęcych i komórkowych, aby zrozumieć szczegóły molekularne działania genisteiny. Tylko wtedy będziemy mogli odpowiednio interpretować wyniki badań na pacjentach, dobierać dawki leku, właściwie reagować jeśli u danego pacjenta efekty nie będą w pełni zadawalające. Następnie konieczny jest eksperyment medyczny na niewielkiej grupie pacjentów, aby stwierdzić czy w przypadku ludzi genisteina działa równie dobrze jak na modelach zwierzęcych. Konieczne są zawsze także testy bezpieczeństwa, ale w tym przypadku mamy je już za sobą - genisteina była już testowana pod tym względem w próbach klinicznych i okazała się bezpieczna w stosowaniu. Ostatnim etapem są próby kliniczne testujące efektywność terapii.

**Zakładając, że wszystko pójdzie zgodnie z planem, kiedy możemy się spodziewać pierwszego pacjenta, który przyjmie lek?**

Jeśli uzyskamy grant, to pierwszy eksperyment medyczny, z udziałem niewielkiej grupy pacjentów, mógłby się rozpocząć za około dwa lata. Jeśli wszystkie wyniki eksperymentu a następnie prób klinicznych byłyby pozytywne, to możliwość rejestracji leku to perspektywa co najmniej kilku lat.

**Czy odbyliście już jakieś rozmowy z potencjalnymi firmami mogącymi wprowadzić wasz wynalazek na rynek?**

Tak, wstępnie rozmawialiśmy z kilkoma dużymi firmami, ale póki co ostrożnie - głównie z tych powodów ekonomicznych. Obecnie przygotowujemy wniosek grantowy o środki na badania na kolejnych modelach zwierzęcych oraz eksperyment medyczny. Jeśli uzyskamy finansowanie i jeśli badania zakończą się pozytywnymi wynikami, to wtedy będzie czas na rozmowy z firmami farmaceutycznymi w zakresie badań klinicznych.





## **AUGUSTE D. PIERWSZA PACJENTKA**

Od opisania pierwszego przypadku choroby Alzheimera minęło 115 lat. Historia badań nad chorobą Alzheimera zaczęła się od pewnego listopadowego dnia w 1901 roku, kiedy to Karl Deter przywiózł swoją żonę Auguste D. do szpitala dla osób chorych umysłowo we Frankfurcie. Budziła się w nocy, krzyczała, chowała przedmioty... nikt nie potrafił jej zdiagnozować. W końcu została zbadana przez dyrektora szpitala, doktora Aloisa Alzheimera. Przypadek Auguste wzbudził jego zainteresowanie prawdopodobnie dlatego, że jego naukowe zainteresowania dotyczyły depresji i psychoz. W szpitalu spędziła 5 lat, jednak jej kondycja stale się pogarszała. Doświadczyła obniżenia funkcji poznawczych oraz halucynacji. Zmarła 8 kwietnia 1906 roku w wieku 55 lat w wyniku zakażenia krwi.

W tym czasie Alois Alzheimer pracował już w Monachium, ale zanim Auguste umarła, poprosił aby po jej śmierci jej mózg oraz notatki dotyczącej jej choroby zostały mu przekazane. Badanie mikroskopowe mózgu wykazało rozległe zwyrodnienie komórek nerwowych. Dr Alzheimer określił przedstawianą przez siebie chorobę jako „chorobę zapominania”. 3 listopada 1906 roku dr Alzheimer przedstawił na posiedzeniu Towarzystwa Neuropsychiatrii Południowo-Zachodnich Niemiec w Tybindze wyniki autopsji i omówił przypadek „specyficznej choroby kory mózgowej”. Podczas swojej przemowy omówił dwie anomalie, tak zwane spletki neurofibrylarne oraz zbyt duże nagromadzenie amyloidu. Charakterystycznym objawem jest także zmniejszenie się masy mózgu. Kilka lat później Emil Kraepelin w swoim Podręczniku psychiatrii z 1910 roku na określenie tej choroby użył nazwy „choroba Alzheimera”. Oficjalnie nazwa ta została przyjęta na kongresie lekarzy w Lozannie w 1967 roku.

## **SMUTNE STATYSTYKI**

Jednak dokładna przyczyna choroby Alzheimera wciąż nie jest jeszcze w pełni znana. Wiadomo jednak, że choroba ta najczęściej rozwija się po 65 roku życia, częściej u kobiet. Częstotliwość jej występowania zwiększa się wraz z wiekiem: w grupie wiekowej 65-69 lat choruje 6% populacji, a po osiemdziesiątce – już 20%. Na świecie na chorobę Alzheimera cierpi około 44 milionów osób, a co 3 sekundy diagnozowany jest nowy przypadek. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią 370-460 tysięcy osób. Według prognoz, do 2030 roku liczba pacjentów z „chorobą zapominania” prawdopodobnie się podwoi, a do 2050 roku potroi.

# # ZAKRZEPICA

## ZAKRADA SIĘ PO CICHU

**Rocznie rozpoznaje się w Polsce niemal 50 tysięcy nowych przypadków zakrzepicy, a w krajach Unii Europejskiej zapada na nią około 1,5 mln ludzi! Prof. Jerzy Windyga z Instytutu Hematologii i Transfuzjologii podkreśla, że zakrzepica to problem społeczny. Przegapienie pierwszych sygnałów sugerujących powstanie zakrzepu może kosztować życie lub niepełnosprawność, a szybka reakcja to olbrzymia szansa na normalne życie.**

**Tekst: Justyna Wojteczek, zdrowie.pap.pl**

Zakrzepica żył głębokich to „cichy zabójca”. W wielu przypadkach może ona nie dawać objawów. Jeśli już się pojawiają, to w jednej lub obu nogach. Są to bóle, wrażliwość miejsca, w którym występuje zator, obrzęki, ciepło oraz zaczerwienienie. Najniebezpieczniejszy jest rozwój zatorowości płucnej, który objawia się ostrym bólem w klatce piersiowej, przyspieszonym tętnem, dusznością, a nawet odkształceniem krwi.

Jednak zakrzepki mogą powstać zarówno w żyłach, jak i w tętnicach, ale to różne problemy medyczne. W żyłach krew płynie wolno, w tętnicach – szybko. Prawidłowe ciśnienie tętnicze to ok. 120/88 mm słupa rtęci, w żyłach wynosi zaledwie kilka-kilkanaście mm. W tętnicach do zakrzepów najczęściej dochodzi w związku z miażdżycą, kiedy pękają blaszki miażdżycowe. W żyłach do zakrzepów najczęściej dochodzi wskutek zastojów krwi.

Wspólne jest jednak to, że obydwie te stany bezpośrednio zagrażają życiu. Jeśli zakrzep powstanie w tętnicy wieńcowej, często dochodzi do zawału serca. Jeśli w żyłach głębokich – skrzeplina może przenieść się do płuc i spowodować zator płucny. Na szczęście medycyna dysponuje bardzo skutecznymi lekami – kluczowe jest jednak dostrzeżenie niepokojących objawów i znajomość czynników ryzyka.

Najważniejszymi z nich jest wiek (im człowiek starszy, tym bardziej jest narażony na powstawanie zakrzepów) oraz spowolnienie przepływu krwi. Kiedy do tego dochodzi?

- Kiedy człowiek się nie rusza, np. leży w łóżku z nogą w gipsie albo siedzi kilka godzin w samochodzie czy samolocie w jednej pozycji, wówczas nie ma pracy pompy mięśniowej, przede wszystkim mięśni łydek, które mają kapitalne znaczenie jeśli chodzi o przepompowywanie krwi z dolnych partii nóg do górnych – wyjaśnia Prof. Jerzy Windyga z Instytutu Hematologii i Transfuzjologii.

Jednak czynników ryzyka zakrzepicy są dziesiątki, a w tym m.in. niektóre leki, choroby współistniejące, stany fizjologiczne, np. ciąża i połóg. Dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne.

- Jeśli w rodzinie jedna czy kilka osób miało zakrzepicę żył głębokich, zator płucny, zwłaszcza w młodym wieku, a zwłaszcza, jeśli doszło do takich problemów bez uchwytnych czynników ryzyka, powinno to budzić naszą czujność. Chodzi bowiem o to, że jeśli doszło do rozwoju zakrzepicy w trakcie leczenia onkologicznego po dużej operacji, nawet jeśli się pojawiła pomimo profilaktyki przeciwzakrzepowej, to specjalnie to nie dziwi, bo w takiej sytuacji mamy kumulację różnych czynników ryzyka. Jednak jeśli człowiek mający 20 czy 40 lat doznaje samoistnego incydentu zakrzepowego, zwłaszcza dużych żył głębokich - bez uchwytnych czynników, a więc nie był unieruchomiony, nie był obłożnie chory, to wówczas powinno to skłonić do zadania pytania, czy nie występuje tu silny czynnik genetyczny. Warto wybrać się wówczas do hematologa, który zleci odpowiednie testy – tłumaczy profesor.





Czynnikami ryzyka zakrzepicy jest też wiele chorób zakaźnych, a ich lista ostatnio poszerzyła się o COVID-19.

- Nie wiemy, na ile sam wirus SARS-CoV-2 zwiększa ryzyko zakrzepicy – zastrzegł profesor.

Ale wiemy na pewno, że nawet połowa pacjentów z COVID-19, którzy musieli być leczeni z użyciem respiratora, ma powikłania zakrzepowe, najczęściej w żyłach, ale też i tętnicach. Stąd takim pacjentom podawano leki przeciwkrzepliwe.

Co z tymi, którzy COVID przechodzili łagodnie lub wiedzą, że przeszli zakażenie SARS-CoV-2?

- Jeśli pacjent z COVID-19 ma niewielkie ograniczenie ruchomości, trochę gorzej się czuje, nie przeżył w przeszłości zakrzepicy, nie jest otyły, nie ma innych chorób współistniejących, należy sytuację po prostu monitorować, ale prawdopodobnie nie ma potrzeby podawania leków przeciwkrzepliwych. Inaczej może być jednak, kiedy chodzi o łagodnie przechodzącego COVID-19 pacjenta, który w przeszłości miał incydent zakrzepowy, jest otyły itp. Tu lekarz musi wyważyć, co będzie bardziej korzystne dla pacjenta – podanie profilaktyki przeciwzakrzepowej czy nie. Każde leki mają skutki uboczne, dlatego zawsze trzeba wyważać bilans korzyści i strat – podkreśla profesor.

## JAK PRZECHYTRZYĆ ZAKRZEPICĘ?

Podstawowe zasady zdrowego stylu życia, czyli odpowiednia dieta (bogata w warzywa i owoce, uboga w mięso, zwłaszcza to przetworzone, unikanie alkoholu), abstynencja tytoniowa i ruch w dużym stopniu chronią przed zakrzepicą.

Bywają jednak sytuacje, w których ryzyko zakrzepicy rośnie, co oznacza, że lepiej odpowiednio się w nich zachowywać, czyli na przykład długotrwałe unieruchomienie wskutek obłożnej choroby. Wtedy – jak mówi profesor – lekarze, o ile nie ma przeciwwskazań, stosują leki przeciwkrzepliwe. Pacjent jednak także może wspomóc tego rodzaju profilaktykę, albo poprzez zakładanie odpowiednich pończoch uciskowych, albo – o ile dokona tego fachowiec – odpowiednie bandażowanie nóg. Istnieją ponadto urządzenia, które można zastosować w takiej sytuacji, które, poprzez różnego rodzaju naciski, imitują naturalny ruch łydek, przez co minimalizuje się ryzyko zastoju krwi.

W podróży warto z kolei wykonywać proste, a skuteczne ćwiczenia: ruch stopą do siebie i od siebie. Generalnie zdrowo jest się wiercić na swoim siedzeniu. Ponadto mniej więcej co godzinę warto się przejść, nawet po korytarzu samolotu.

## STATYSTYKI:

-Co roku w 25 krajach Unii Europejskiej na zakrzepicę zapada około 1,5 mln ludzi, a z powodu zatoru tętnicy płucnej umiera około 500 tys. osób. To więcej niż zmarłych z powodu raka piersi, raka prostaty czy zakażenia wirusem HIV.

-W Polsce co roku na zator tętnicy płucnej umiera około 40-50 tys. osób. Zdaniem wielu ekspertów w naszym kraju co roku powinno się diagnozować około 60 tys. przypadków zakrzepicy żył głębokich i około 30-40 tys. przypadków zatoru tętnicy płucnej. Niestety, oficjalne polskie statystyki podają znacznie niższe liczby.

-Prawidłowa diagnoza dotycząca zakrzepicy żył głębokich stawiana jest w Polsce 30-40 razy rzadziej niż w krajach Europy Zachodniej.

-Łączny roczny koszt leczenia przewlekłej niewydolności żylny szacuje się w Europie Zachodniej na 600 do 900 mln euro, co stanowi 1-2 proc. całego budżetu opieki zdrowotnej w tych krajach. W USA koszt ten to około 3 mld dolarów.





BELEZA

KLINIKA URODY



epilacja laserowa  
fotoodmładzanie  
hifu  
usuwanie tatuaży  
laserowy peeling węglowy  
leczenie blizn i rozstępów  
laserowa terapia trądziku  
lifting bezinwazyjny i inwazyjny  
modelowanie sylwetki  
redukcja cellulitu i tkanki tłuszczowej  
mikrodermabrazja korundowa z aktywnym tlenem  
oczyszczanie wodorowe  
masaże i zabiegi pielęgnacyjne

# MOC NATURY PRZEWODNIK PRODUKTÓW NATURALNYCH



## Serum Rewitalizujące Natural Secrets

To specjalistyczne serum przeciwzmarszczkowe ze stabilną, liposomalną formą witaminy C (Ascorbyl Tetraisopalmitate) w maksymalnym stężeniu 10%. To unikalna, innowacyjna pochodna witaminy C, która stymuluje produkcję kolagenu przez co poprawia jędrność i elastyczność skóry. Wyrównuje koloryt, wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne. Witamina C uaktywnia i przyspiesza wiele procesów metabolicznych w komórkach skóry, przez co ułatwia gojenie się ran, zasinień i niedoskonałości. Jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, eliminuje wolne rodniki, przez co hamuje procesy starzenia i fotostarzenia skóry. Serum zawiera, także kwas alfaliponowy, który jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów wykorzystywanych w kosmetyce. Jednocześnie działa przeciwzapalnie i rozjaśniająco. Serum jest przeznaczone do pielęgnacji każdego typu skóry, szczególnie dojrzałej i pozbawionej jędrności. Skład został skomponowany z myślą o najbardziej wymagających cerach, również wrażliwych z tendencją do zapychania. Oleje zawarte w serum zostały dobrane w taki sposób, aby mogło ono być stosowane również przez osoby ze skłonnościami do zapychania oraz skórą tłustą i mieszaną.

[www.znaturyreczy.eu](http://www.znaturyreczy.eu)

## AY3 Krayna

To propozycja z serii naturalnych i wegańskich kompozycji Ay By Krayna. To krem z kasztanowcem o aktywnej formule odżywczej, dla skóry naczynkowej, wrażliwej i atopowej. Zmniejsza widoczność naczyń krwionośnych, wzmacnia je i uszczelnia. Redukuje zaczerwienienia oraz zmniejsza skłonność skóry do tworzenia nowych zmian. Koktajl ekstraktów z oczaru wirginijskiego, lipy, chabra bławatka, oleju z czarnuszki i wyciągu z szyszek cyprysa doskonale koi, nawilża i regeneruje skórę, a przy tym działa przeciwzmarszczkowo. Doskonale sprawdza się również pod makijaż.

[www.znaturyreczy.eu](http://www.znaturyreczy.eu)





## Ministerstwo Dobrego Mydła

To manufaktura pachnących kosmetyków do twarzy i ciała. Ich oczyszczający peeling o zapachu chałwy pomoże zmęczonej i przesuszonej po lecie skórze wrócić do równowagi. Efekty są widoczne już po pierwszym użyciu. Cera jest gładsza i łatwiej wchłania składniki z kremu. Peeling sprawdzi się zarówno na cerze przesuszonej i wrażliwej, a także mieszanej. Nie ściąga i nie wysusza. Dodatkowym bonusem jest przyjemny zapach chałwy – docenią go zwłaszcza panie, które lubią pyszne słodkości. Szczęśliwie, peeling od MDM nie ma kalorii!

[www.ekosopot.pl](http://www.ekosopot.pl)



## Hydrolat różany Shamasy

Od kilku lat jest prawdziwym przebojem wśród pań, które cenią sobie naturalną, roślinną pielęgnację – bez chemii i dodatków. Ze względu na jego zastosowanie, a także czysty skład z powodzeniem można go uważać za produkt luksusowy. Doskonale tonizuje, zmywa i odświeża zmęczoną cerę. Ma działanie kojące, nawilża i odmładza cerę. Sprawdzi się w przypadku skóry problematycznej – z popękanymi naczynekami, przesuszonej, pozbawionej blasku i zmęczonej. Nie tylko wyrówna koloryt cery, ale również odżywi i zregeneruje naskórek. Można stosować go jako tonik, płyn micelarny, a także dodawać kilka kropli do ulubionego balsamu.

[www.ekosopot.pl](http://www.ekosopot.pl)

## Oxymel

To napój przygotowany na bazie macerowanych w żywym occie jabłkowym warzyw: korzeni chrzanu i imbiru, cebuli, czosnku. Do tego tymianek, oregano, anyż, cynamon, papryczka chili i syrop z agawy. Niepasteryzowany, ma fantastyczne działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i antywirusowe. Wspiera w sposób naturalny odporność organizmu. To bomba zdrowia wzmacniająca odporność!

W skład oxymelu wchodzi pięć roślin, które zaliczane są do żelaznej dziesiątki tak zwanych naturalnych antybiotyków. Chrzan, imbir, cebula, czosnek i oregano pomagają leczyć wiele zakażeń bakteryjnych, niszczą pierwotniaki i grzyby, oszczędzając jednocześnie „dobre” bakterie, które są nam tak niezbędne do ochrony przed wieloma patogenami. Wspierają silnie nasz układ odpornościowy, a robią to bez uszczerbku dla naszego zdrowia i bez ryzyka, że się na nie uodpornimy, jak to może być w przypadku syntetycznych antybiotyków. W procesie maceracji rośliny oddają swoje cenne prozdrowotne składniki do płynu. Wszystkie warzywa i zioła pochodzą z ekologicznych upraw, dzięki czemu możemy z dumą powiedzieć, że nasz produkt to naturalne lekarstwo. W czasie, kiedy nasz układ immunologiczny potrzebuje szczególnej troski, proponujemy wypijać po łyżce Oxymelu trzy razy dziennie.

[www.zakwasownia.pl](http://www.zakwasownia.pl)



# KRÓLOWA JESIENNEGO STOŁU SEZON NA DYNIE

**Niskokaloryczna, a jednocześnie bogata w witaminy i składniki mineralne, lekkostrawna, a do tego tania i łatwo dostępna. Idealnie nadaje się do przetworów i często jest nieodzownym elementem wypieków, dań i zup. Poznajcie dynię – niekwestionowaną królową jesiennych warzyw!**

Tekst: Halina Konopka



Dynię znali już starożytni Egipcjanie i Azjaci, a na terenach dzisiejszego Meksyku była uprawiana około 300 lat przed naszą erą. Do Europy przywiózł ją dopiero Krzysztof Kolumb. Na początku traktowano dynię podobnie jak wcześniej ziemniaki czy bakłażana – jako roślinę ozdobną, czyli botaniczną ciekawostkę. Niemniej szybko

pokazała swoje zalety oraz wszechstronne zastosowanie, dzięki czemu zyskała popularność na całym świecie.

Rodzina dyniowatych to blisko 760 gatunków! W Polsce najczęściej kupuje się dynię olbrzymią lub zwyczajną, jednak każda z nich skrywa wyjątkowe właściwości zdrowotne i lecznicze. Dynia zawiera witaminy i składniki mineralne, które utrzymują włosy, skórę i paznokcie w dobrej kondycji, spowalniają procesy starzenia, chronią wzrok i pomagają zwalczać zaburzenia krzepliwości krwi. Dodatkowo, obecny w niej beta-karoten wspomaga układ odpornościowy, obniżając tym samym ryzyko choroby wieńcowej.

Zarówno miąższ dyni, jak i pestki stanowią potężny łańcuch zdrowia. W tym pierwszym znajduje się spora dawka witaminy A, która ma wpływ na prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci – czyli niezbędna jest nie tylko dla zachowania zdrowia, ale i dla urody. Z kolei karotenoidy i przeciwutleniacze, których obecność manifestuje się w barwie dyni, odmładzają ciało, wspomagają walkę z komórkami nowotworowymi i poprawiają humor. Dynia jest również jednym z niewielu znanych źródeł witaminy T (B11), która pomaga zwalczać zaburzenia krzepnięcia krwi i pewne rodzaje niedokrwistości, przez wytwarzanie i wspomaganie krzepnięcia płytek krwi. Z kolei w środku dyni, pod miąższem ukrywają się pestki - prawdziwa bomba mikroelementowa. Około 70 g pestek dyni zaspokaja dobowe zapotrzebowanie na magnez. Pestki dyni są też dobrym źródłem potasu, żelaza, cynku i miedzi. Ponieważ pestki są bardzo kaloryczne, trzeba z ich spożyciem uważać, ale wysuszone i przechowywane w suchym i ciemnym miejscu, zapewnią zdrowie na cały zimowy sezon.

Jednak dynia to przede wszystkim bezkonkurencyjna królowa jesiennego stołu. Jest bardzo smaczna, odżywcza i niskokaloryczna. Oprócz tego to niezwykle wdzięczny materiał do kulinarnych poszukiwań nowych smaków. Dynia idealnie nadaje się do smażenia, pieczenia, gotowania i marynowania. Można z niej przyrządzić zupy, sałatki, placki, a także dodać do ciasta. Sposobów na dynię jest wiele, i z pewnością warto z nich skorzystać, bo dynia to nie tylko gwarancja pysznego, ale także zdrowego i wartościowego posiłku!



# Wczasy z dietą w Jastrzębiej Górze

## Odmładzające

z dietą SIRT

8 lub 15 dni pobytu / 4 posiłki dziennie

## Oczyszczające

z dietą owocowo-warzywną

6 lub 8 dni pobytu / 3 posiłki dziennie



Doświadcz nowej jakości oczyszczania z jadłospisem, który kreuje dobre nawyki żywieniowe, jest odżywczy, pełen witamin i minerałów, kwasów omega 3, korzystnych kultur bakterii i błonnika lub spróbuj popularnej na świecie i coraz bardziej docenianej w Polsce diety SIRT.

W programie m.in.: warsztat z dietetykiem, warsztat o śnie, kąpiel leśna, aqua aerobic, joga, choreoterapia.

Zaprosz na wspólny pobyt wczasów z dietą dodatkową osobę, a każda z Was otrzyma prezent: **zmysłowy, relaksujący masaż pleców w Astor Spa** (20 minut).

**-5%** dodatkowy rabat  
na hasło "LUSTRO"  
\*dot. pobyków do końca roku 2021







**MODA NIE POWINNA  
BYĆ WIĘZIENIEM,  
A FORMĄ UCIECZKI.**

**Alexander McQueen**

# SOPOT SEAGLASS

## BIZUTERIA Z MORSKIM DNA

Codziennie wstaje i idzie na wschód słońca na plażę w Sopocie. Na brzegu znajduje szkiełka oszlifowane przez morską wodę, z których później tworzy unikalną biżuterię. Tak w wielkim skrócie można opisać twórczość Marzeny Warczak, kobiety, dla której nie ma rzeczy niemożliwych. To piękna historia o tym, jak ceniony marketingowiec przeobraził się w jubilerę. Poznajcie Sopot Seaglass - trójmiejską biżuterię z morza i wiatru.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

Foto: Joanna S-Grzybowska Photography Love



### **S** pacerowałaś brzegiem morza i nagle postanowiłaś, że zaczniesz produkować własną biżuterię?

Wszystko zaczęło się w kwietniu tego roku. Po kilku latach urlopu macierzyńskiego i wychowawczego szukałam swojej drogi, pomysłu na siebie. Przy dwójce małych dzieci nie wyobrażałam sobie powrotu do pracy na pełen etat. I tak trafiłam na plażę (śmiech). Na grupę osób, które codziennie spotykają się na plaży w Sopocie, aby razem wejść do wody o wschodzie słońca. Czasami, szczególnie latem jest to bardzo wcześnie rano. Plaża jest wtedy pusta i można poczuć kontakt z naturą. Dla mnie stało się to codzienną rutyną, ale też formą medytacji. O niczym nie myśląc, jestem tu i teraz. To jedyny czas dla mnie. Mając dwójkę małych dzieci przez cały dzień pędzę. Tutaj mam szansę się zatrzymać i być sama tylko dla siebie. Wracając, często zbierałam szkiełka i pewnego dnia postanowiłam je wykorzystać w bardzo niekonwencjonalny sposób.

### **Ale przecież jesteś marketingowcem nie jubilerem...**

Tak, prawie całe swoje zawodowe życie spędziłam w działach marketingu różnych firm. Prywatnie jednak jestem Pomysłowym Dobromirem. To ja, nie mąż, wbijam gwoździe w ściany, wieszam obrazy, przestawiam i remontuję meble, szyje ubrania dla dzieci, robię zdjęcia, z których tworzę rodzinne albumy. Lubię próbować nowych rzeczy i jestem przekonana, że wszystko uda mi się zrobić samej. Kiedy zaczęłam zbierać szkiełka na plaży w Sopocie, moja koleżanka Ewa powiedziała: „a wiesz, że w Anglii z takich szkiełek robi się biżuterię?”. „Taaaak?” zdziwiłam się. Po czym dodałam „To my też róbmy”. I tak się zaczęło. W czerwcu, po kilku tygodniach poszukiwań kupiłam moją pierwszą szlifierkę, dokupiłam wiertła diamentowe do











szkła i zaczęłam wiercić otwory, aby wieszać szkła na wisiorach, bransoletkach i kolczykach.

**Rękodzieło jest teraz bardzo popularne, czym wyróżnia się twoja biżuteria?**

Zazwyczaj to człowiek wykorzystuje surowce naturalne do wytwarzania różnych ozdób lub potrzebnych mu dóbr. Sopot Seaglass został stworzony przez naturę z tego, co wytworzył człowiek. To biżuteria ze szkła morskiego. Szkło w postaci rozbitych butelek, stoików czy porcelany trafia do morza a następnie szlifowane jest latami przez fale i piasek aż wszystkie jego krawędzie staną się idealnie gładkie i zaokrąglone a powierzchnia matowa. Podobno, aby nabrało takiej gładkości i „szronionego” wyglądu, w wodzie musi spędzić między 20 a 40 lat. W Polsce szkło morskie jest jeszcze kompletnie obszarem nieodkrytym. Na zachodzie jednak jest symbolem transformacji, odnowy i uzdrowienia. Swoistego rodzaju amuletem. Tak, jak kamienie szlachetne, półszlachetne a w zasadzie każdy przedmiot - ma energię. Energię, która wpływa na nas, dopasowuje się do naszych pól energetycznych i wypełnia braki. Ja staram się przekazywać tą energię innym ludziom. Tym, którzy na co dzień nie mogą doświadczać magii wschodów słońca, kąpać codziennie w morzu czy po prostu być na plaży.

**W większości prac wykorzystujesz niebieskie szkło. Skąd się ono bierze i dlaczego właśnie niebieski?**

Niebieski to mój ulubiony kolor. Kolor nieba i wody. W połączeniu z kolorem złotym tworzy wręcz surrealistycznie piękną kompozycję. Niesamowicie przykuwa wzrok. Niebieski seaglass ma też swoje symboliczne znaczenie. To kolor czakry gardła, który wzmacnia komunikację - zarówno z innymi ludźmi jak



i samym sobą. Pomocny może być w wyrażaniu własnych poglądów oraz rozwoju osobistym. Sprawdź się dla osób przenikliwych, spostrzegawczych, analitycznych, twórczych i z dużą wyobraźnią lub dla tych, którzy chcą te cechy w sobie wzmocnić. Skąd się bierze taki kolor szkła w wodzie? Są pewne badania i teorie, ale dotyczą one wybrzeża Kalifornii w Stanach Zjednoczonych i na Wyspach Brytyjskich. Przeszukując Internet, nie trafiłam na żadne źródła mówiące skąd pochodzi niebieskie szkło w Bałtyku.

### **Magia?**

(śmiej) Na pewno!

### **Czy będą inne kolekcje?**

Ta niebieska jest mi niezmiernie bliska. Kojarzy się z morzem, latem i beztroską. Niebieskie szkło jest też oprócz fioletowego, różowego, czerwonego i żółtego, najrzadsze. To czyni je wyjątkowym. Nie mniej jednak na jesień planuję przygotować coś z brązowym szkłem a na zimę z białym. Wiosną natomiast królować będzie kolor zielony. Nie mniej jednak, niezależnie od kolekcji, można indywidualnie wybrać wszystkie kolory wykończenia – od bazy (w kolorze złota, srebra, miedzi czy antycznego srebra) po kolor szkiełka.

### **Gdzie można obejrzeć Twoje produkty?**

Większość tworzonej przeze mnie biżuterii wykonywana jest na zamówienie. Głównie dlatego, że moją ideą jest ograniczenie zanieczyszczenia środowiska. Nie chcę produkować więcej przedmiotów, które mogą nie znaleźć swojego właściciela. Zdjęcia moich prac umieszczam na moim profilu na Instagramie i Facebooku. W ten sposób ma się wyobrażenie jak wygląda finalny produkt i można zamówić taki sam lub raczej podobny, ponieważ każde szkiełko jest inne. Dzięki temu nie znajdziecie dwóch takich samych produktów.











# BRODKA X RESERVED

Odważna, wręcz zuchwała, jednocześnie jednak łatwa do noszenia – limitowana kolekcja BRODKA x RESERVED to brawurowe połączenie dwóch, wydawałoby się, przeciwstawnych stylów: ekstrawagancji i casualu. To zresztą jedna z nielicznych okazji, by móc ubrać dokładnie to samo, co artystka, ponieważ męski garnitur z klipu „Game Change” czy szary trenz z teledysku „Hey Man”, również pojawią się w kolekcji.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia











**W** tej kolekcji, podobnie jak w twórczości Brodki, nie ma miejsca na banał. Jeśli T-shirty, to z haftem, jeśli dresy, to w komplecie ze swetrem w abstrakcyjny wzór. Do tego sukienki: jednocześnie basicowe i – jak mówi ich współautorka – widowiskowe.

- Marzyłam, by stworzyć ubrania, których brakowało mi w sklepach i które sama z przyjemnością bym nosiła. Najpierw określiliśmy ogólny zarys, następnie stworzyłam moodboardy z moimi fascynacjami: od odniesień folkowych przez marokańskie dywany po luźne skojarzenia związane z podróżami, moim dorastaniem i wcieleńiami artystycznymi, z którymi mogliby kojarzyć mnie odbiorcy – przynajmniej Brodka.

Pierwszym efektem prac były stroje sceniczne, które pojawiły się w teledyskach zwiastujących nowy album Brodki, „Brut”. Zapożyczony z męskiej szafy garnitur, znany z klipu do „Game Change”, to zabawa konwencją i odrzucenie stereotypów dotyczących płci. I to właśnie on, w nieco mniej przerysowanej wersji, również pojawił się w kolekcji. Szary trenecz z wideo do „Hey Man” przeszedł z kolei modyfikację poprzez złagodzenie linii ramion i dodanie mu asymetrii.

Za inspirację, tak płyty, jak i kolekcji, posłużył brutalizm – styl architektoniczny triumfujący w Polsce w latach 60. i 70., bezceremonialnie dominujący nad otoczeniem. W kolekcji przejawia się śmiałościami krojami, ale i detalami dzianin, choćby w swetrze we wzór odzwierciedlający rytm okien posępnych gmachów. Graficzny wyróżnik, a zarazem flagowy nadruk tej kolekcji, to z kolei bezpośrednia inspiracja motywem fali obecnym w nowym albumie i wizerunku artystki.

W bogatej paletce kolorów zgaszonym pomarańczom i żółcieniom towarzyszą pastelowe róże i fiolety; brązy i bordo projektanci skontrastowali z kolei z wyrazistym niebieskim. Czarna sekwencja kolekcji to zaś „kapsuła w kapsule”, jak przynajmniej sama artystka, ułkon w stronę jej ulubionych japońskich twórców, stąd też elementy inspirowane kimonami.

Modele kolekcji można nosić warstwowo, są też wielofunkcyjne. Płaszcz po odpięciu rękawów staje się kamizelką, regulowane, spinane paskiem nogawki w spodniach mogą stać się wąskie bądź szerokie, marynarka z geometrycznymi nacięciami przyjmuje zaś formę tak bluzki, jak i okrycia wierzchniego. Dzięki temu ta kolekcja jest wielowymiarowa, w dosłownym tego słowa znaczeniu.



Najnowszej odsłonie Reserved towarzyszy sesja zdjęciowa autorstwa Bartka Wieczorka. Za scenę posłużył gmach Espai Verd w Walencji.

– Spośród wielu obiektów zaproponowanych w różnych miejscach Europy wybraliśmy właśnie ten. Wybór okazał się prosty, bo budynek wyróżniał się bardzo mocno spośród reszty propozycji. Mocno kombinowaliśmy, jak ukazać w obrazie tylko jego najmocniejsze strony: fontannę, betony, bryłę, a ominąć np. część mieszkalną – mówi autor zdjęć, Bartek Wieczorek.

Wbrew pozorom, budynek ze zdjęć jest zamieszkały, natomiast dzięki kreatywności fotografa i całego zespołu produkcyjnego udało się stworzyć wrażenie całkiem innego, jakby opuszczonego świata. Autorką stylizacji jest Ewelina Gralak, a modelką – oczywiście – Brodka.

Cała kolekcja została wyprodukowana w Europie, w tym, w większości, w Polsce. Limitowana kolekcja jest dostępna w wybranych salonach Reserved oraz na [www.reserved.com](http://www.reserved.com) od 28 września.

Reżyser/Fotograf: Bartek Wieczorek  
@Visual Crafters  
DOP: Nikodem Marek  
Styling: Ewelina Gralak  
Make up: Wilson  
Stylizacja włosów: Michał Bielecki  
Set design: Ania Witko  
Talent: Brodka @Kayax  
Produkcja: Warsaw Creatives









MAZDA MX-5

**TEMPERAMENTNA JAPONKA**





**Długo szukałam samochodu, który będzie niewielki, zwinny, skrętny, a przy tym będzie robił ogromne wrażenie. Taka jest właśnie mała, zadziorna Mazda MX-5 – idealny wybór dla tych, którzy oprócz kompaktowych rozmiarów, cenią także adrenalinę i sportowy sznyt. Dzięki dealerowi BMG Goworowski przetestowałam tego japońskiego roadstera praktycznie w każdych warunkach. Zapraszam na przejażdżkę!**

Foto: Krzysztof Nowosielski

**W**rześniowy weekend spędziłam w małej, czarnej... jednak tym razem w zupełnie innym wydaniu. Choć początki nie były kolorowe, po kilku godzinach po prostu przepadałam. Mazda MX-5 dała mi dokładnie to, czego od niej oczekiwałam - mnóstwo dobrej zabawy. Lekkie, małe nadwozie, wiatr we włosach i ten charakterystyczny ryk, nawet przy niewielkiej prędkości. Och, można się rozmarzyć, ale od początku...

Jak odebrałam samochód z salonu miałam tylko jedną obawę: czy będzie mi tam wygodnie. Początkowo ciężko było mi się przestawić, ponieważ Mazdę zaprojektowano jednak w Japonii, gdzie średnie wzrosty są nieco niższe. Po chwili okazało się, że mój wzrost nie stanowi problemu. Odsunęłam fotel, odpowiednio ustawiłam oparcie i poczułam się jak w małym, lecz bezpiecznym gokarcie. Samo wnętrze bardzo przypadło mi do gustu. Jestem fanką minimalizmu, a takie jest właśnie wykończenie MX-5. Jest proste, przejrzyste i intuicyjne. Bardzo pomocne jest też bezprzewodowe połączenie z systemem multimedialnym, czyli sterowanie mapami, muzyką i aplikacjami za pomocą komend głosowych. Niesamowicie przypadł mi do gustu system nagłośnieniowy z głośnikami w zagłówkach, oczywiście od Bose. Oprócz skórzanej tapicerki, uwagę zwracają też skórzane detale jak kierownica, gałka dźwigni zmiany biegów, czy dźwignia hamulca ręcznego. Niby nic wielkiego, jednak całość naprawdę dobrze ze sobą współgra. Nawet podszybie drzwi jest wykonane w kolorze nadwozia, przez co ma się wrażenie, że szarość dosłownie przenika do wnętrza.

Zafascynowana dobrym designem, nie mogłam doczekać się jazdy, a mając do dyspozycji rzadko spotykanego rasowego

roadstera od razu pojechałam na słynne sopockie serpentyny. Przez setki drzew śmiało przebijało się słońce, a w powietrzu unosił się charakterystyczny zapach kończącego się lata. Założyłam ciemne okulary i pomknęłam w stronę Gdyni. Tego dnia szczęście mi sprzyjało, ponieważ droga była niemal puściutka. Pozycja za kierownicą jest idealna! A na zakrętach jeździ się po prostu wspaniale – to właśnie w takich sytuacjach wiadomo, za co tak wiele osób pokochało ten samochód. Żadne auto nie prowadzi się tak dobrze, kto miał przyjemność siedzieć za kierownicą MX-5 na pewno wie, o czym mówię. To prawdziwy motoryzacyjny relaks, ale również znakomita frajda dla tych, którzy kochają adrenalinę. Auto czasem delikatnie zarzuci tyłem na wyjściu z zakrętu, i wtedy bez względu na to czy masz 30 czy 50 lat na twarzy pojawia się duży uśmiech.

Samochód chciałam sprawdzić w możliwie każdych warunkach, więc następnym kierunkiem była obwodnica. Tutaj było dobrze, ale do 80-90 km/h. Jazda bez dachu powyżej tej prędkości nie należy do przyjemnych, podmuchy powietrza to jedno, a hałas to drugie. Jednak dobrze wiemy, że drogi szybkiego ruchu to nie miejsce dla roadsterów. Ich środowiskiem jest miejska dżungla. Szczególnie tutaj, w natłoku i gęstwinie innych samochodów wyróżnia się filigranowość MX-5, i czasami bywa ona nawet zabawna, szczególnie gdy staniemy na światłach obok wielkogabarytowego SUV-a.

Testując Mazdę udało mi się wyskoczyć również na małe zakupy. Sam bagażnik ma pojemność 127 litrów, co w zupełności wystarcza na codzienne przyjemności. O wielkiej funkcjonalności można tu zapomnieć, ale to chyba nie będzie dla nikogo zaskoczeniem.







W środku nie ma kieszeni w drzwiach ani schowka przed pasażerem, a mały schowek obok skrzyni biegów zmieści ewentualnie portfel albo smartfona. Jest jeszcze schowek między fotelami, i... to wszystko. Jednak roadster to radość, zabawa, a nie kombi do przewożenia worków z cementem. Brak miejsca wynagradza za to bardzo dobrymi osiągnięciami. W końcu pod maską pracuje wolnossący 2-litrowy silnik o mocy 184 KM, co w aucie, które waży nieco ponad tonę, jest więcej niż wystarczające. Automatyczna skrzynia biegów pracuje płynnie i pozwala się rozpędzić od 0 do 100 km/h w 6,5 sekundy oraz osiągnąć maksymalnie 219 km/h. Interesujące jest też średnie spalanie, które w trybie mieszanym wyniosło około 9 litrów. Jednak trzeba mieć świadomość, że tym autem po prostu nie jeździ się ekonomicznie!

Zwieńczeniem mojego weekendu z Mazdą był wypad na spektakl teatralny. Podjechałam tam spektakularną szarą maszyną, która w czasach dominacji SUV-ów zwracała na siebie uwagę niczym gwiazda na czerwonym dywanie. I co ciekawe, to właśnie zgrabna i temperamentna Japonka skradła show, a nie sportowe samochody za setki tysięcy złotych. Mazda MX-5 to auto dla singla, a jeszcze lepiej sprawdzi się jako drugi samochód, i to ten przyjemniejszy. Wystarczy wsiąść za kierownicę, włączyć ulubiony kawałek i zostawić wszystkie problemy za sobą!





**MOŻE SIĘ ZDARZYĆ,  
ŻE URODZIŁAŚ SIĘ BEZ SKRZYDEŁ,  
ALE NAJWAŻNIEJSZE  
ŻEBYŚ NIE PRZESZKODZIŁA  
IM WYROSNAĆ.**

**Coco Chanel**







# MARKE TWORZĄ LUDZIE

**Z**anim skonsultowałam projekt ze specjalistami, lekarzami, firmami medycznymi, przedyskutowałam pomysł z przyjaciółkami i bliskimi pacjentkami. Kobietami, które dzieliły się ze mną od lat swoimi urodowymi potrzebami. Snującymi, jak ja, odważne wizje. Przekuwającymi marzenia w realne przedsięwzięcia. I tak już ponad dekadę temu naszkicowałam Babianę. Wrażliwą na piękno, skoncentrowaną na zdrowiu. Z szacunkiem do różnorodności, wieku, wagi, stylu. Skupioną na długofalowym procesie, a nie szybkich efektach. Empatyczną, opawaną, mądrą. Przewodniczkę po nowoczesnej, bezpiecznej i skutecznej pielęgnacji.

„Po pierwsze nie szkodzić”. Od ponad dwudziestu lat współpracuję z chirurgami. To lekarze nauczyli mnie zasad, którymi kieruję się w Babianie. Wciąż razem działamy, często wspólnie prowadzimy terapie, zespołowo uczestniczymy w badaniach naukowych. Priorytetem w naszej pracy jest oczywiście prawidłowo dobrana i wykonana procedura. Przestrzegam również tego, by wizyta w Babianie była wiarygodnym źródłem informacji, solidną dawką wiedzy o tym jak pielęgnować urodę na różnych etapach życia. Troska o piękno nie jest dla mnie jedynie próbą zatrzymania czasu, a elementem dbałości o jakość życia.

Lubię, to co robię. Wciąż mnie to kręci, wciąż z jednakowym zapałem przyjeżdżam do pracy. Metody, technologie, narzędzia, zabiegi regularnie są aktualizowane o nowe doniesienia, doświadczenia, próby. Trzeba być czujnym, uważnym, wizualizować konsekwencje dziś podjętych decyzji na następne lata. Poszukiwać i sprawdzać. Jako introwertyczka świetnie odnajduję się w takich właśnie wyzwaniach. Kiedy świat wokół huczy, ja w skupieniu, ciszy, konsekwentnie segreguję i wyizolowuję, to co niezbędne i istotne. W ten sposób tworzę własne, przemyślane, skrupulatnie przeciwiczone receptury. Od rana do nocy. Czacha dymi! Brzmi jak pasja?

Nasze programy zabiegowe na twarz i ciało ostateczny kształt przyjmują po konsultacji, analizie potrzeb, możliwości oraz diagnostyce. Indywidualnie dopasowane. W dużej mierze opierają się o techniki laserowe i inne nowoczesne technologie czy innowacyjne preparaty. Podejmujemy również działania uzupełniające procedury chirurgiczne czy z zakresu medycyny estetycznej. Zamykamy naczynka, niwelujemy przebarwienia, nawilżamy, ujędrniamy, wygładzamy twarz, modelujemy sylwetkę, likwidujemy cellulit. Działamy intensywnie, ingerencja jest jednak niedostrzegalna dla otoczenia.

Dzisiaj wiem, że markę tworzą ludzie. I jedno jest pewne, nigdzie nie ma takiej pary Zająców!



## AGNIESZKA KOŚNIK ZAJĄC

Założycielka marki Babiana.  
Kosmetologia. Genokosmetyka.  
Biotechnolog, kosmetolog, manager.  
Uważna, poszukująca, głodna wiedzy."



# Wrażliwa na *piękno*, skoncentrowana na *zdrowiu*.

Szeroka oferta zabiegów pozwoli nam zatrzymać idealny wygląd i samopoczucie tego potrzebujesz? Nie ma to być oczekiwania, wysłuchajmy Ciebie, dobierzemy program, który wszystko po to, by Cię oczarował. Sprawy, które Cię zmartwiają, w Babianie wyjątkowo o urodę to praca z wielopozostawiającym zabiegom kosmetycznym, które stanowią zachowanie idealnego wyglądu, zahamowanie procesy starzenia przywrócić Klientom pewność siebie i inwazyjnych metod. Naturalnie. Korzystamy z najnowszych technologii i sprzętów, by osiągnąć efektywność i skuteczność. Zadbaj o zdrowy, piękny wygląd. Przeprowadzamy nie tylko pielęgnacyjne, ale również zabiegi, by pomóc naszym Klientom zatrzymać piękno.

Gdańsk, ul. Hynka 6/9

Tel. 600 086 240

[www.babiana.pl](http://www.babiana.pl)

# OTUL SIĘ CZUŁOŚCIĄ

Razem z październikiem, miesiącem świadomości raka piersi, ruszyła wyjątkowa kampania „Otul się czułością”. Jej twarzą jest pięć różnych kobiet, podopiecznych trójmiejskiej Fundacji Stacja Czułość. Choć są zupełnie inne, łączy je siła i chęć działania na rzecz innych. Dziś opowiadają swoje historie, by dać nadzieję. Jednak największą siłą tej kampanii jest to, że skierowana jest do każdej z nas!

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

Foto: Weronika Szwejk



**T**o nie jest zwykła kampania. „Otul się czułością” pokazuje, że choroba onkologiczna, coś tak trudnego, kojarzącego się z zimnymi ścianami szpitala, okaleczonym ciałem i samotnością, może chociaż w pewnym stopniu stać się miękkie, kobiece i oswojone.

- Tą akcją chcemy pokazać, jak ważna jest profilaktyka i edukacja w kwestii nowotworów, ale też jak istotna w tym wszystkim jest wyrozumiałość i czułość do samej siebie w chorobie, ale też w trudnych życiowych momentach – opowiada Weronika Szwejk, pomysłodawczyni projektu „Otul się czułością”, a także siłą napędową rodzinnej firmy Zakwasownia. - To ważne, by siebie nie krzywdzić, by z tysiąca myśli dziennie chociaż 10 było pozytywnych. Chcemy

pomóc pacjentkom na nowo oswoić dotknięte nowotworem ciało, zrozumieć uczucia, które się wtedy pojawią. Otulić się czułością i dzielić się nią z innymi! – podkreśla.

Projekt jest inicjatywą trójmiejskiej Fundacji Stacja Czułość, która powstała z potrzeby zaopiekowania się osobami dotkniętymi chorobą onkologiczną. To miejsce, w którym każda kobieta znajdzie pomoc i zrozumienie, a przede wszystkim odbuduje siebie i swoją kobiecość. Sam pomysł powołania fundacji narodził się w momencie, gdy Magda Bator, założycielka Zakwasowni, po przebytej chorobie nowotworowej zaczęła spotykać na swojej drodze coraz więcej chorujących kobiet. Miały wiele pytań dotyczących sposobów radzenia sobie z nowotworem, zdrowego odżywiania, produktów, które pomagają w budowaniu odporności naszego organizmu. Zwyczajnie potrzebowały wsparcia i inspiracji do walki.

- Jak wicie, Zakwasownia powstała z potrzeby zdrowia po przebytej chorobie onkologicznej w naszej rodzinie. Od tamtego czasu październik to wyjątkowy czas dla nas, ponieważ jest on oficjalnie miesiącem budowania świadomości na temat profilaktyki nowotworu piersi. Każdego roku organizujemy akcje wspierające fundację, jednak tym razem poszliśmy o krok dalej. Ze współpracy Stacji Czułość, Zakwasowni oraz polskiej marki ubraniowej Risk Made In Warsaw, narodziła się niezwykle mądra, wrażliwa i ważna kampania skierowana tak naprawdę do każdej z nas! – podkreśla Magda Bator z trójmiejskiej Zakwasowni, współzałożycielka trójmiejskiej Fundacji Stacja Czułość, a jednocześnie jedna z twarzy projektu „Otul się czułością”.

W projekcie wzięło udział pięć podopiecznych fundacji. W specjalnym filmie i podczas sesji zdjęciowej wystąpiły kobiety fighterki, które pomimo zmagania z chorobą pokazują, że kobiecość zawsze wypływa ze środka. Bohaterki, doświadczone przez choroby, nie tylko nowotworowe - spotkały się w Łęczach pod Gdańskiem. Tego dnia rozmawiały o swoim postrzeganiu kobiecości, znaczeniu uważności, i czułości wobec siebie samej, tak ważnych na każdym etapie życia. Ich historie są niesamowicie inspirujące, a cytując jedną z podopiecznych projektu - ta kampania pokazuje „jak z największego „gówna” można zrobić piękny nawóz do swojego ogrodu”.

*\*Projekt „Otul się czułością” wspiera Zakwasownia – gdańska manufaktura produkująca przyjazną zdrowiu, wegańską żywność. Bohaterki ubrały Risk Made in Warsaw, obchodząca w tym roku dziesiąte urodziny marka modowa, stworzona przez przyjaciółki Antoninę Samecką i Klarę Kowtun.*





## ANIA B.

**Altruistyczna, szalona, towarzyska, silna, ale uważa się za pesymistkę. W życiu zarządza: zawodowo projektami, po godzinach rodziną i zdrowiem. Wspiera rozmaite przedsięwzięcia onkologiczne i powtarza za Churchilllem „Jeśli przechodzisz przez piekło, nie zatrzymuj się”.**

„Od wielu lat zawodowo związana jestem z rynkiem kapitałowym. Poza tym uczestniczę w programie sportowo-terapeutycznym Rolling, organizowanym przez jedną z fundacji dla osób w trakcie leczenia nowotworowego i po nim. Angażuję się w imprezy charytatywne związane z ruchem. Co roku w Warszawie odbywa się szczególnie bliski mojemu sercu Onkobieg. Zazwyczaj organizowany wokół szpitala przy ul. Roentgena. Tego, w którym lekarze uratowali mnie. Jedno kółko liczy 1,8 km. Ile kółek przebiegniesz, tyle gumek otrzymasz, a każda gumka to pieniądze dla osób w potrzebie. Pierwszy raz biegłam i płakałam. Atmosfera niesamowita: chorzy ludzie machają z okien, dopingują. Na trasie widzisz biegaczkę w chusteczce na głowie. Te wszystkie inicjatywy proonkologiczne zdominowały moje życie. Biorę w nich udział dla siebie, bo ruch to zdrowie. Jeśli jednocześnie mogę komuś tym pomóc, nie ma lepszego rozwiązania.

W życiu przed chorobą nie miałam czułości do siebie. Zawsze dbałam o wszystkich wokół. Gdy zapadła diagnoza, doszłam do wniosku, że nigdy nie lubiłam siebie. To się zmieniło. Zaczęłam budować przeświadczenie w głowie, że jestem wartościowym człowiekiem i jeśli mam wyzdrowieć, że mnie musi wyjść światło. Dziś to wiem: czułość do samej siebie w czasie choroby jest kluczowa. Bez silnej mnie, zaopiekowanej, nie ma walki z rakiem. Leczenie stricte medyczne to jedna część procesu i w niej są kluczowi bliscy, przyjaciele. Druga część toczy się we wnętrzu chorego. Choroba zmienia wszystko: myślenie, podejście do życia, to, co chcę robić. Jestem w trakcie transformacji. Ani sprzed diagnozy powiedziałabym, żeby się czasem zatrzymała, zająrzała w siebie, traciła czas na przyjemności i nie miała przy tym wyrzutów sumienia, by zadbała o siebie bardziej w sensie fizycznym i psychicznym”.



## MAŁGORZATA

**Kobieta pracowita, kreatywna, dowcipna, spontaniczna, odważna. Zawodowo nauczycielka i trenerka. Według koleżanki numerolożki, ma 26 rąk – tyle potrzeba, żeby ogarnęła wszystkie swoje pasje.**

„Całe życie towarzyszyła mi choroba nowotworowa mamy, z którą nasza rodzina zmagająca się, od kiedy mama skończyła 35 lat. Chodziłam więc regularnie na badania, mammografię i USG. Żyłam intensywnie, poświęcając się pracy zawodowej w szkole, szefowaniu stowarzyszeniu pedagogów i animatorów, tańcząc, robiąc makramy, układając bukiety. Byłam zdrowa, nie miałam nawet potrzeby posiadania podręcznej apteczki. Nowotwór przyszedł po trudnych doświadczeniach rodzinnych, ogromnym stresie, m.in. po śmierci mamy. Jak to? Ja? Stałam i mówię: „dobra, niejedną rzecz pokonałam i tą też pokonam”. Oczywiście towarzyszyły mi trudne emocje: żal, smutek, złość. Jednak dostałam ogromne wsparcie od przyjaciela, rodziny, koleżanek. Adoptowałam psa i sunia wyprowadzała mnie trzy razy dziennie na spacer.

W chorobie onkologicznej są takie momenty, gdy tracisz włosy, brwi i rzęsy. Włosy były moją dumą, bardzo o nie dbałam. Mimo to nie polubiłam się z peruką. Malowałam kredką brwi, mocniej zaznaczałam linię rzęs, by nie było widać ich braku. Miałam wrażenie, że ciało nie jest moje, ale go nie odrzuciłam. Próbowałam odkryć siebie na nowo, nie chowałam się. Zrozumiałam jedno: kobiecość jest w środku. Wielu mówiło, że choroba przewartościuje moje życie. Ale tak się nie stało. Przyszła jedynie taka refleksja, że czasem nie warto przejmować się wszystkim i wszystkimi, zwłaszcza kosztem siebie. Sporo kobiet z mojego otoczenia dzięki mojemu przypadkowi trafiło na badania. Pamiętajcie: ważna jest profilaktyka, a rak jest uleczalny”.



# ANNA M.

**Poukładana, ale i szalona, pomocna, nieco roztrzepana. Honorowa członkini PTTK, fitness bab(c)i(a), która kocha wolność. Gdy choroba wymuszała ograniczenia – a działo się aż trzykrotnie – ustalała plan zadań do zrealizowania, by po ich odhaczeniu znów móc jechać w góry.**

„Choroba pukała do mnie trzy razy. Za pierwszym wydawało mi się, że to koniec świata. Okazało się, że to było nic w porównaniu do tego, co miało się wydarzyć później. Za drugim razem poszły chemie. Za trzecim mastektomia obustronna i wycięcie węzłów chłonnych. Nigdy się nie pytałam: dlaczego ja? Nie ma na to odpowiedzi. Bo takie jest życie.

Po obustronnej mastektomii musiałam zadbać, by ręce były sprawne. Cały czas chodzę na fitness dwa razy w tygodniu, choć niektórych ćwiczeń nie wolno mi wykonywać. Do tego basen, rehabilitacja. Dzięki chorobie moja kondycja fizyczna poprawiła się. Utrata włosów po chemii była traumatycznym doświadczeniem. Moja przyjaciółka Jola zabrała mnie do salonu, żebym wybrała perukę. Za pierwszym razem kiepsko trafiłyśmy i byłam totalnie zniechęcona. Ale za drugim udało się, wybrałam coś dla siebie. Z pożegnaniem kolejnego atrybutu kobiecości musiałam zmierzyć się przy decyzji o mastektomii. Miałam wewnętrzne przekonanie, że jak poddam się tej operacji, będę zdrowa. Podjęłam się kroku bardzo odważnego, a mianowicie jednoczesnej rekonstrukcji. Wyszło, jak wyszło, ale dekolt mam. Psychicznie jest mi z tym lepiej. Choroba bardzo mnie nakręciła. Pokazała, że czas nie stoi w miejscu. Zaczęłam więcej się śmiać, korzystać więcej z życia. Każdy dzień inaczej się zaczyna, ale fajnie, że się zaczyna, jest mi dany. Dziś dziękuję tamtej dawnej Ani, że regularnie się badała, także profilaktycznie”.



# BENITA

**Tolerancyjna, otwarta, kreatywna, ciekawa innych. Z wykształcenia artysta plastyk, z zamiłowania florystka. Pasjonatka koni i jeździectwa. 20 lat trudnych doświadczeń nauczyło ją jednego: z każdego gówna można wyciągnąć coś dobrego. Przecież może okazać się, że to... nawóz.**

„Co prawda nie mam za sobą choroby onkologicznej, ale jestem po operacji usunięcia macicy i jajników, i innych trudnych zdarzeniach związanych ze zdrowiem. Moja macica była bardzo zużyta, dzielnie walczyłyśmy o dzieci. Nie było mi dane mieć ich ot, tak. Lata w szpitalu. Cięża-żałoba-cięża-żałoba. Żyłam w potwornym napięciu. Byłam tak złakniona dziecka, że widok kobiety w ciąży czy z niemowlęciem był dla mnie nie do zniesienia. Na świecie pojawiła się Marta i choć mogłam być z nią zaledwie rok, był to dla mnie magiczny czas, który wiele zmienił w moim życiu. Szczęśliwie urodziłam zdrową córeczkę. Inka ma teraz 12 lat. Jest wspaniałą, silną i mądrą osobą. Mam wdzięczność do ciała, że tyle ze mną przeżyło. Każda ciąża wymagała leżenia plackiem w szpitalu po kilka miesięcy. Musiałam zorganizować sobie przestrzeń w formie łóżka. Bez możliwości wystawienia nogi, poniesienia się, umycia się. To trywialne rzeczy, które urosły do rangi ogromnych problemów, wymagały przełamania bariery wstydu. Przyszła depresja. Ale zanim się zorientowałam, że potrzebuję pomocy z zewnątrz, długo zapadałam się w błoto. Zaczęłam szukać warsztatów, spotkań, innych ludzi. Gdy głośno powiedziałam: potrzebuję pomocy, na mojej drodze jak kwiaty, pojawiało się wsparcie. Ja szłam i te kwiaty zbierałam. Dziś mam ogromny bukiet i jestem wdzięczna. Znalazłam w sobie akceptację, mogę wesprzeć inne osoby, dzieląc się swoim doświadczeniem.

Spotykam czasem osoby, w których widzę zagubioną dawną siebie. Chciałabym wielką strzykawką im wtłoczyć, żeby nie szli drogą przez mękę aż 20 lat, z brudnym cynowym wiadrem na głowie i w przekonaniu, że wokół brudno, śmierdzi, ciemno, nic nie widać. Za tym wiadrem jest wszystko, tylko trzeba je zdjąć”.







## MAGDA

**Wrażliwa, empatyczna, ale i silna. Szczęśliwa. Nie waha się, by powiedzieć o sobie: ładna. Zawsze w sukience. Kocha siebie, życie, codzienne rytuały. Zawodowo zarządza „produkcją zdrowia” w trójmiejskiej Zakwasowni, którą prowadzi wspólnie z mężem Mikołajem.**

„Nie mogłam tego zrozumieć, przecież byłam tak bardzo szczęśliwa! Jak się później okazało, to szczęście mnie nie opuściło. Mikołaj mnie wspierał i otworzył mi oczy na pewne rzeczy. Nigdy nie słyszałam tyle razy, jaka jestem piękna, kobieca, jakie mam piękne ciało. Obecność nowotworu nic nie zmieniła w postrzeganiu siebie, nie wstydę się blizny. Jeśli miałabym uchwycić moment, w którym mocno poczułam czułość do swojego ciała, to przychodzi mi do głowy sytuacja, gdy pierwszy raz odbandażowałam się. Stałam przed lustrem i pomyślałam: jakie biedne to moje ciało, że mu się to przydarzyło, trzeba je przytulić. Ta czułość do ciała, miłość własna, akceptacja są dla mnie kwintesencją kobiecości. Nie jest łatwo wykrzesać ją z siebie w czasie choroby. Jednak to ona pozwala utrzymać głowę nad powierzchnią wody.

Przez chorobę zdałam sobie sprawę, że nie można nadmiernie eksploatować organizmu. Mój największy problem był taki, że np. po 17.00 dzwonił telefon, sprawy służbowe, a ja akurat odpoczywałam pod kocem. Pojawiał się wyrzut: ktoś pracuje, a ja tak sobie leżę. Dziś pod pewnymi względami wymagam od siebie mniej. Podejmuję decyzje tu i teraz w zgodzie ze swoimi potrzebami. Taka refleksja nad sobą jest fajna i choroba mnie do niej popchnęła. Z tego urodziła się Zakwasownia, czy właśnie Fundacja Stacja Czułość - miejsce przestrzeni i dialogu, objęcia siebie miłością i czułością. Za to jestem wdzięczna rakowi.

Sobie sprzed doświadczenia nowotworu dałabym więcej wsparcia, powiedziała, że nie warto robić rzeczy za wszelką cenę. Już wiem, że nowe buty czy kolejna rzecz to nie jest coś, co długoterminowo poprawia nastrój. Stawiam na rytuały. Kocham masaże, pielęgnację naturalną. Ale naszą codzienność może zmienić np. tłoczenie soku rano, picie zakwasu, pójście do lasu – wtedy czujesz, że zrobiłaś dla siebie coś dobrego. Ciało odda to tobie”.

# PERFUMY

## MUZYKA DLA SKÓRY

Po naniesieniu perfum na skórę najpierw czujemy nuty głowy, którymi przeważnie są cy-trusy i inne lotne zapachy. Kolejne są nuty serca, z reguły kwiatowe lub ziołowe, trwające nawet do kilku godzin, a ostatnie są nuty bazy - mówi Katarzyna Połom, „nos” perfumerii Sopocki Styl. Perfumy to jeden z nielicznych produktów, które mimo postępu technicz-nego wciąż powstają w wyniku ręcznej pracy i doskonałego zmysłu. I od wieków niezmi-  
-ennie intrygują.

Tekst: Dominika Raszkiewicz

W powietrzu unosi się piękny zapach, a półki wręcz uginają się od designerskich flakonów o oryginalnych kształtach. To perfumeria. Niezwykła, bo niszowa. Tutaj sztuka zapachów miesza się z indywidualnym podejściem. Co znajduje się w środku buteleczki? Nuty kwiatowe, dymne, drzewne, a może cytrusowe? By dokonać dobrego wyboru, najlepiej poznać historię kreowania zapachu.

### ZADANIE DLA NOSA

W tworzeniu nowego zapachu od zawsze uczestniczy tzw. nos, czyli perfumiarz. To najczęściej absolwent studiów chemicznych, który wie najlepiej jak połączyć substancje, by uzyskać spójny zapach.

- Nos musi być przeszkolony w rozpoznawaniu składników i ma bardzo dobrą pamięć zapachową. Ta praca jest trochę jak komponowanie muzyki, nutka po nutce, składnik po składniku - tłumaczy Katarzyna Połom, nos perfumerii Sopocki Styl.

Perfumiarz może pracować dla jednego dużego koncernu lub dla kilku. Może też mieć swoją markę i sygnować zapachy własnym nazwiskiem lub tworzyć je na zamówienie. Na całym świecie uznanych nosów jest niewielu, istnieje zaledwie paruset specjalistów w tym fachu.

- Najlepsi potrafią nawet samemu osobiście wybrać się w daleką podróż w celu sprawdzenia konkretnych składników w egzotycznych krajach. Oczywiście sławnym nosom podczas tworzenia perfum towarzyszy sztab asystentów, którzy cały czas służą pomocą - kontynuuje Katarzyna Połom.

Drugą istotną osobą w procesie powstawania idealnego zapachu jest ewaluator, nazywany również dyrektorem artystycznym, który decyduje o finalnym kształcie perfum.

- To osoba o dobrym guście zapachowym, której zadaniem jest nadać perfumom ostateczny sznyt. Nie musi mieć ona wykształcenia chemicznego ani stricte technicznej wiedzy, ale powinna wiedzieć, jak składniki pracują ze sobą i w jaki sposób łączy je nos - wyjaśnia Alina Szyrle-Kustos, manager marki Galilu.

Rola nosa i dyrektora czasem łączy się w jednej osobie, ale takie sytuacje są dosyć rzadkie i występują głównie w przypadku mniejszych produkcji.

- W większych koncernach osób uczestniczących w procesie powstawania perfum jest dużo więcej. Pomysł zazwyczaj wychodzi od właściciela firmy, stworzenie koncepcji zapachu należy do dyrektora artystycznego, który przekazuje instrukcje nosowi. Pole swobody dla nosa jest więc często bardzo zawężone - mówi Michał Missala, współwłaściciel perfumerii Quality Missala.

### ZAPACH ORKIESTRY

Na jakich składnikach najbardziej lubią pracować perfumiarze? Podobno najbardziej cenione są sytuacje, w których nosa nie ogranicza budżet. Wtedy może użyć do mieszanki składników nieco droższych, a co za tym idzie wyższej jakości. Najczęściej wybiera wówczas esencje naturalne zamiast tańszych syntetycznych.

- Nosy lubią przede wszystkim wyzwania nieoczywiste, dające satysfakcję z wykonanej pracy. Takim nietypowym zadaniem było na przykład stworzenie zapachu inspirowanego instrumentami muzycznymi, które jeden z nosów dostał od twórcy marki L'Orchestre - wyjawia Michał Missala. - Z kolei dla mnie bardzo ciekawym wyzwaniem było współtworzenie zapachu dla WOŚP na prośbę Jerzego Owsiaka. Miała to być woń kojarząca się ze skórą, ziemią, radością, energią, czyli tym wszystkim co przywołuje na myśl Orkiestrę. Wybrałem tu wetiwer, paczułę, pieprz i grejpfrut. To wszystko zagrało idealnie - wspomina Missala.

Kolejnym ważnym etapem jest produkcja, która odbywa się w bardzo specjalistycznych warunkach. Najpierw tworzy się esencję zwaną też „juice”, czyli mieszankę wszystkich składników zapachu. - Takiej esencji musimy dać czas, by dojrzała i przemacerowała, a użyte substancje odpowiednio się połączyły i powstał stabilny zapach. Produkcja perfum to przecież skomplikowany proces chemiczny, który odbywa się w czasie - przyznaje Alina Szyrle-Kustos. Potem esencję łączy się z alkoholem. Procy ten, w zależności od użytych składników, może trwać od kilku tygodni nawet do 2-3 miesięcy.









Standardowo perfumy mają trzy fazy rozwoju zapachu. Podział na nie powstał ze względu na długość trwania i kolejność, w jakiej czujemy woń na skórze. W dobrze skomponowanych mieszaninach powinniśmy po kolei wyczuć wszystkie wykorzystane składniki. Akordy, które tworzą kompozycje, dzielimy na trzy grupy: nuty głowy, serca i bazy. Jak wyjaśnia Katarzyna Połom, jako pierwsze po naniesieniu perfum czujemy nuty głowy, którymi przeważnie są cytrusy i inne bardzo lotne zapachy. Kolejne są nuty serca, z reguły kwiatowe lub ziołowe, trwające nawet do kilku godzin. Ostatnie są nuty bazy. - To najcięższe składniki drzewne, zmysłowe piżma i ambry, ciężkie żywice. Możemy wyczuć je na naszej skórze nawet następnego dnia po użyciu - podkreśla Katarzyna Połom.

Ten wspomniany podział to jednak selekcja według starej szkoły i tradycyjnej piramidy, która ma pozwolić nam sobie wyobrazić, czym pachniemy. Jednak wraz z rozwojem branży powstaje wiele tzw. aromolekuł, które burzą to standardowe podejście.

- Niektóre nowoczesne składniki coraz trudniej wpisać w tradycyjny podział ze względu na ich wielogodzinną długość trwania i to, że przenikają całą kompozycję - uzupełnia ekspert Sopockiego Stylu.



## TAJEMNICA SKRYTA WE FLAKONIE

Na flakonach nigdy nie podaje się dokładnego składu perfum. Dawniej kompozycje były pilnie strzeżoną tajemnicą. Teraz, choć istnieją nowoczesne metody rozszyfrowywania zapachów, składów wciąż się nie pisze, ponieważ zbyt duża ilość informacji zaciemniałaby odbiór woni.

- Często też poszczególne składniki nie odgrywają zbyt istotnej roli albo nie są wyraźnie wyczuwalne - wyjaśnia Michał Missala. - Zbyt duże skupianie się na składnikach to zresztą błąd miłośników perfum. Język perfum nawiązuje do muzyki, a pytanie o skład jest jak pytanie o ilość użytych ćwiertnut i półnut skierowane do kompozytora. A chodzi przecież o końcowy efekt, finalną melodię, która tych z nut jest tworzona - dodaje.

## POPULARNOŚĆ NISZY

W ostatnim czasie produkcją zapachów coraz chętniej zajmują się mniejsze manufaktury. Mniej więcej od początku XX wieku obserwowany jest trend tworzenia perfum niszowych. To produkty dla bardziej wymagających klientów, stawiających przede wszystkim na oryginalność. Czym się wyróżniają? Są tworzone głównie w oparciu o naturalne składniki! - To takie zapachy, które nie muszą podobać się każdemu i w każdym miejscu na świecie. Nie muszą być więc „bezpieczne” i stonowane, raczej jest odwrotnie - mówi Michał Missala.

Perfumy niszowe charakteryzują się również brakiem różnicowania na zapachy typowo kobiece i męskie. - Twórcy chcą, by ich nie szufladkować i nie narzucać niczego odbiorcy. Wiadomo, że jedne zapachy będą bardziej kobiece, a inne bardziej męskie, ale firmy rozróżnienia dokonują w bardzo subtelny sposób, na przykład przez tworzenie jasnej i ciemnej wersji flakonu albo przez jakiś dopisek. Używają niedopowiedzeń, nie zamykając konsumentowi drogi wyboru i wprowadzając dyskomfortu - kontynuuje.

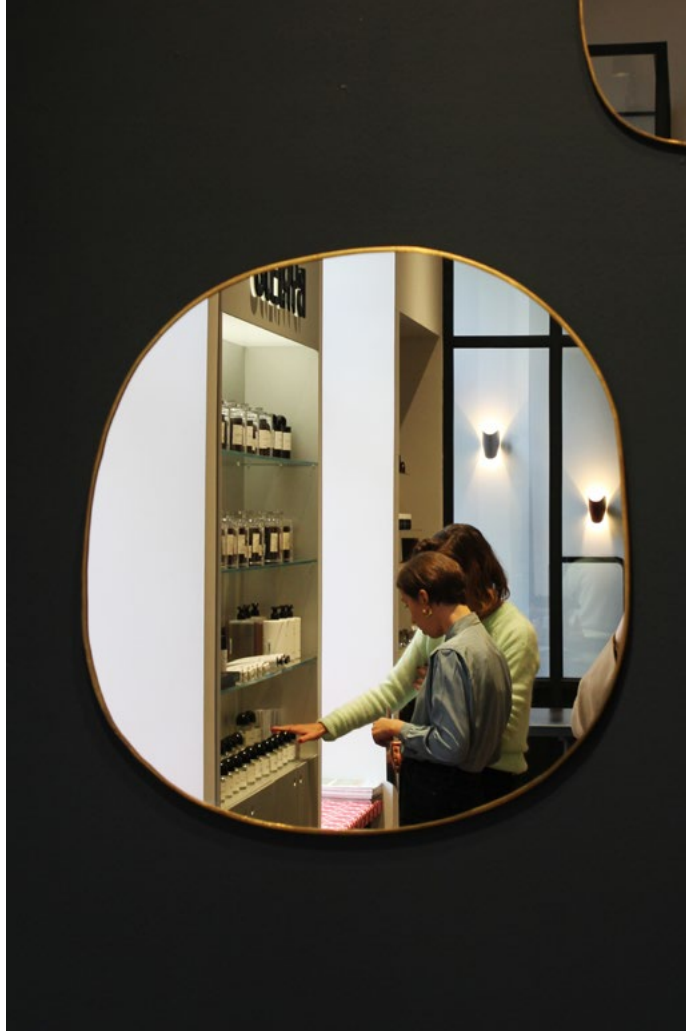
Lepsza jakość z reguły oznacza wyższą cenę, ale jak mówią eksperci w dziedzinie perfumiarstwa, w przypadku perfum niszowych ta reguła nie sprawdza się w stu procentach.

- Bywa oczywiście, że są one droższe, ale nie zawsze. Coraz częściej są to bardzo porównywalne ceny do perfum dostępnych w drogeriach - dodaje ekspert.
- Niektórzy myślą, że po marki niszowe sięgają wyłącznie zamożne osoby. To nieprawda. Wybierają je ci, dla których zapachy są po prostu ważne. A takich jest obecnie coraz więcej, stąd rośnie popularność niszy. Nadal jest to jednak wyłącznie niewielki wycinek rynku perfumeryjnego - wskazuje Missala.

## CZYM PACHNĄ POLACY?

Wanilia, róża, paczula, a także oud - takie nuty zapachowe leżą w guście Polaków. Co ciekawe, chętniej wybieramy zapachy kwiatowe, niż cytrusowe.

- Badania wykazały, że kwiaty kojarzą się naszym rodakom z czystością, dlatego takie nuty dominują w perfumach damskich. Mężczyźni za to sięgają po perfumy bardziej aromatyczne. Inaczej jest w niszy, gdzie znacznie większą popularnością cieszą się zapachy orientalnie-drzewne. Być może wynika to z naszego historycznego położenia między wschodem, a zachodem. Tak jak o wiele łatwiej nam wrócić do ostrej kuchni, która przecież dominowała w Polsce jeszcze do XVIII wieku, tak samo łatwo nam przejść na cięższe zapachy - podsumowuje Michał Missala.



---

# LUSTRO

---

magazyn świadomej kobiety

**Magazyn  
bezpłatny**



**Prowadzące numer**

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

**Wydawca**

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

**Redakcja**

Klaudia Krause-Bacia  
Dominika Raszkiewicz  
Dagmara Rybicka  
Halina Konopka

**Prezes**

Michał Stankiewicz

**Dyrektor zarządzająca**

Maria Bek  
bek@emsgroup.pl

**Dział foto**

Karol Kacperski  
kacperski@emsgroup.pl

**Dyrektor sprzedaży**

Marta Blendowska  
blendowska@emsgroup.pl

**Projekt graficzny**

Aneta Doromiejczuk  
doromiejczuk.prestiz@gmail.com

**Adres redakcji**

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

**Redakcja nie odpowiada  
za treść reklam**





PIĘKNIE I NATURALNIE



**MAKIJAŻ PERMANENTNY**

**WIZAŻ**

**KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA**

Peeling węglowy, Dermapen 4, BB Glow

**LASEROWE USUWANIE MAKIJAŻU PERMANENTNEGO**

NOWOŚĆ



LUBIANA



— KOLEKCJA —  
**DAISY**  
IVORY

Daisy Ivory to naturalny minimalizm połączony z funkcjonalnością, który dopełnia wyjątkową serię porcelany Lubiana. Idealnie sprawdzi się w pomieszczeniach eklektycznych, rustykalnych i klasycznych. Perfekcyjne wykończenie porcelany pozwala cieszyć się nią każdego dnia. Najwyższa jakość Daisy Ivory zostanie doceniona nie tylko przez miłośników naturalizmu, ale i przez fanów nowoczesnej elegancji.

wiski  
ceramiczny



POLSKA GRUPA PORCELANOWA

[lubiana.com.pl](http://lubiana.com.pl)

Zakłady Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A., 83-407 Łubiana k. Kościerzyny, ul. Zakładowa 1, [www.lubiana.com.pl](http://www.lubiana.com.pl)

SALON FIRMOWY: 83-407 Łubiana k. Kościerzyny, ul. Zakładowa 1, tel: (58) 687 07 72, (58) 680 35 30, mail: [sklep.fabryczny@lubiana.pl](mailto:sklep.fabryczny@lubiana.pl)

HURTOWNIA PRYZAKŁADOWA: LUBIANA-HURT Sp. z o.o., 83-407 Łubiana; tel: (58) 680 36 85, tel./fax: (58) 687 41 07, [sklep.lubianahurt.pl](http://sklep.lubianahurt.pl)

/PORCELANA.LUBIANA /porcelanalubiana