

LUSTRÓ

magazyn świat kobiecy

BOVSKA

„Dzika jest w każdej z nas”

SYNDROM GARDNERA

Gdy dziecko przejmuje zachowania zranionego rodzica

KONDYCJA HOTELI

Okiem trójmiejskich dyrektorek

ISMENA WARSZAWSKA
KIM JEST TA KOBIETA?



DS AUTOMOBILES
Zdunek Trójmiasto

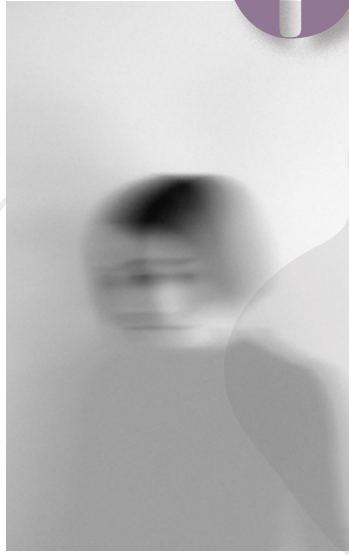
DS 4

NAJPIĘKNIEJSZE AUTO ROKU 2022

Gdańsk, ul. Miałki Szlak 35
www.ds-zdunek.pl



6



14



22



78



62

SPIS TREŚCI

- 06** | Syndrom Gardnera.
- 14** | Ismena Warszawska. Kim jest ta kobieta?
- 22** | „Dzika” jest w każdej z nas. Bovska.
- 30** | Yoga Shala Gdynia.
- 34** | Tajemnica życiowej energii ukryta w mitochondriach.
- 38** | Jak przechytrzyć skórę?
- 42** | Od stóp do głów z Agnieszką Kośnik-Zajęc.
- 44** | Pieprzyki i znamiona.
- 46** | Korekta powiek.
- 48** | Nowe zęby w jeden dzień.
- 49** | Zaffiro. Prawdziwa rewolucja.
- 50** | Fitoterapia. Powrót do ziół.
- 56** | Moc natury – przewodnik produktów naturalnych.
- 58** | Magia bałtyckiego bursztynu.
- 62** | Być vintage.
- 68** | Mazda 2 – ekologia w dobrym stylu.
- 72** | Relaks zoptymalizowany.
- 78** | Kondycja hoteli okiem trójmiejskich dyrektorek.

#SYNDROM GARDNERA

GDY DZIECKO PRZEJMUJE ZACHOWANIA ZRANIONEGO RODZICA

- PAS (parental alienation syndrome), czyli Syndrom Gardnera charakteryzuje się tym, że jeden rodzic aktywnie oczernia drugiego. Dziecko nabiera jednoznacznie negatywnego stosunku do rodzica, z którym już nie mieszka i powtarza to, co mówi drugi rodzic - mówi w rozmowie z „Lustrem” Joanna Wiśniewska, psycholożka.

Tekst: Paulina Błaszczewicz

W 1985 roku amerykański psychiatra dziecięcy Richard A. Gardner opublikował pierwszą pracę na temat tzw. zespołu oddzielenia od drugoplanowego opiekuna PAS. Gardner uważał, że opisany przez niego zespół PAS to zespół objawów występujących u dziecka wyłącznie w sytuacji rozwodu rodziców i spraw sądowych o przyznanie opieki. Czy dziś też mamy do czynienia z syndromem Gardnera? Owszem, choć często ten problem pojawia się pod inną nazwą. Ten temat pojawia się w sytuacji, gdy związek się rozpadł. Musimy też mieć świadomość, że jeśli następuje ograniczenie kontaktów dziecka z rodzicem, to ma to swoją przyczynę związaną z silnymi emocjami jednego lub obojga rodziców.

No właśnie. Wzajemna wrogość partnerów przekłada się na dziecko, które jest manipulowane?

Zazwyczaj dziecko w trakcie rozwodu rodziców jest czynnie angażowane w potępienie i krytykowanie jednego z nich. PAS charakteryzuje się tym, że jeden rodzic aktywnie oczernia drugiego. Dziecko nabiera jednoznacznie negatywnego stosunku do rodzica, z którym już nie mieszka i powtarza to, co mówi drugi rodzic, ale na początku PAS przybiera łagodniejsze formy.

To proces?

Tak. Na początku dziecko spotyka się z drugim rodzicem i „tylko słucha zarzutów drugiej strony kierowanych w jego stronę”. Z czasem jednak nie ma ochoty na spotkanie z drugim opiekunem, nie ma do niego szacunku, a na końcu manifestuje wrogość i nienawiść w stosunku do drugiego rodzica.

To tak jakby dziecko brało na siebie emocje jednej ze stron, która jest wrogo nastawiona do partnera?

Dokładnie tak. Jeśli jeden z dorosłych w momencie rozpadu związku lub małżeństwa jest rozczarowany i ma poczucie krzywdy, to budzi to złość. Gdy konflikt eskaluje, to z kolei może prowadzić do wrogości, a nawet otwartej agresji.

Jak rozpoznać syndrom Gardnera? Bywa, że czasami dziecko może po prostu nie mieć ochoty na spotkanie z rodzicem, z którym już nie mieszka. Na co „drugoplanowy rodzic” powinien zwracać uwagę?

Przed wszystkim drugi rodzic powinien być uważny. Trzeba być wyczulonym na oczernianie drugiego rodzica, które nie jest w żaden sposób przez dziecko uzasadnione. Warto pytać, dlaczego dziecko tak uważa? Brak ambiwalencji – jednoznacznie wrogi stosunek do opiekuna, przekonanie dziecka, że wypowiada własne sądy i przekonania, a tymczasem dziecko przytacza te same argumenty i opisuje te same sytuacje, a nawet używa tych samych słów, co główny opiekun. Problem stanowi też przenoszenie animozji do drugiego opiekuna na jego przyjaciół i dalszą rodzinę.

I nie da się rozstać „z klasą”?

Są ludzie, którzy nie potrafią zaakceptować, że ich relacja się rozpadła. Pokojowe rozstanie wymaga pracy z obu stron, by uporządkować relację. Rozstanie zawsze wpływa na zaburzenia jakości życia zarówno dorosłych jak i dzieci. W momencie, gdy dochodzi do rozpadu więzi pomiędzy dorosłymi i negatywna strona zaczyna dominować, to rodzice zaczynają mniej zwracać uwagę na potrzeby i oczekiwania dzieci w tej sytuacji. Te konflikty bardzo często nie kończą się w momencie orzeczenia rozwodu i trwają jeszcze przez wiele lat po rozstaniu. Konflikt może się pogłębiać, a te







wszystkie negatywne emocje pomiędzy rodzicami w nieświadomy sposób przenoszą się na dzieci. Jeden z rodziców, przy którym dziecko może traktować te kontakty jako narzędzie do rozgrywania sytuacji z drugim rodzicem np. poprzez ograniczeniem jego kontaktów z dzieckiem.

Na złość?

Tak, albo wykorzystując sytuację. Ostatnio pandemia przyczyniła się do tego, że rodzice którzy nie mieszkają z dziećmi mieli z nimi ograniczone kontakty. Dystans społeczny był pretekstem do ograniczenia kontaktów drugoplanowych rodziców z dzieckiem. Znamy przypadki, gdy tego typu sprawy miały swój finał w sądach.

„Nie spotkasz się z dzieckiem, bo mamy kwarantannę?”

To był podstawowy argument. Główny opiekun nie pozwalał na kontakty dziecka z drugim rodzicem tłumacząc to troską o zdrowie i bezpieczeństwo, ale z alienacją rodzicielską mamy do czynienia nie tylko w czasach zarazy.

Kto najczęściej ma poczucie wyobcowania rodzicielskiego?

To może dotyczyć zarówno matki jak i ojca, ale najczęściej ojcowie mają z tym problem. Jednak w obu przypadkach dziecko traci swój bezpieczny świat i swoją stabilizację. Gdy rodzice ze sobą walczą, to wywołuje w dziecku tak ogromne napięcie, że ono samo może chcieć wyczołgać się z kontaktów z drugim rodzicem. Na tym polega syndrom Gardnera.

Dziecko ma opowiedzieć się po stronie któregoś z rodziców?

Tak, i wiąże się to z poczuciem winy. W sytuacji, gdy spotkanie dziecka z drugim rodzicem jest źródłem potężnego napięcia w domu to dziecko nie jest w stanie tego przyjąć. Najbardziej niebezpieczna sytuacja jest wtedy, gdy u dziecka pojawia się konflikt lojalnościowy. Dziecko boi się, że jeśli postawi się rodzicowi, z którym zostało, to całkiem straci poczucie bezpieczeństwa. Mamy do czynienia z zaburzeniem wszystkich więzi uczuciowych. Odpowiedzialność za dziecko ponoszą rodzice - oboje.

I mimo rozvodu zawsze pozostaną rodzicami, co chyba najtrudniej zaakceptować?

Rozwód to test dojrzałości dla obojga. Obwinianie za rozpad relacji tylko jednej strony do niczego dobrego nie prowadzi. Oczywiście, jeśli w związku nie było przemocy, bo to zmienia postać rzeczy. Rozwód jest jednym z najbardziej stresogennych przeżyć w życiu człowieka. Osoby dorosłe traktują to jako porażkę, bo decydując się na wspólny związek nie zakładali, że małżeństwo się rozpadnie. To lata wspólnie spędzonego czasu, powiązania materialne.

I wspólne dzieci...

One wszystko przeżywają inaczej, niż dorośli, ponieważ nie mają tak dużo możliwości rozładowywania napięcia. Inaczej rozmawia się z kilkuletnim dzieckiem, a inaczej z nastolatkiem. Ale trzeba rozmawiać zarówno z dzieckiem jak i partnerem i być uczciwym w stosunku do siebie i bliskich. Rozpad związku to proces. Nic nie dzieje się z dnia na dzień. Gdy jest się gotowym, by opuścić partnera, to trzeba ponieść za to odpowiedzialność. I zaopiekować się odpowiednio partnerem i dzieckiem.

Dla niektórych przejawem odpowiedzialności zwłaszcza za dziecko i obawą przed utratą kontaktów z nim jest pozostanie w złej relacji z partnerem.

Znam takie przypadki. Ludzie często pozostają w związkach, które umarły, by pozostać przy swoich dzieciach. To ma różne

konsekwencje, bo jeśli nie ma możliwości porozumienia w parze, to też odbija się na dziecku. Jakość relacji jest inna, a trwałość związku nie świadczy o jego jakości.

Wróćmy do par, które się rozstały. Gardner podkreślał, że doprowadzanie dziecka przez jedno z rodziców do odrzucenia drugiego i nastawianie przeciw niemu jest formą wykorzystywania psychicznego i może spowodować nieodwracalne zniszczenie więzi z odrzucanym rodzicem, a w konsekwencji zmiany w psychice dziecka.

Dzieci pozbawione kontaktu rodzinnego mogą zupełnie inaczej zachowywać się w życiu społecznym - mają wybuchy gniewu, złości. Najczęściej jednak przyjmują postawę bierną, uległą. Ale często spotykamy się z poważnymi zaburzeniami emocjonalnymi. Jeśli w czasie rozvodu rodziców, dzieci nie dostaną wsparcia, to w dorosłym życiu mogą mieć problemy z radzeniem sobie w konfliktowych sytuacjach. Problemy z emocjami mogą też przekładać się m.in. na zaburzenia odżywiania - dziecko nie je albo je kompulsywnie.

By ukoić emocje?

Dokładnie tak. Problemem jest to, że rodzice nie potrafią łączyć faktów. Widzą, że dziecko tyje, inaczej się zachowuje. Próbują mu pomóc, ale nie potrafią znaleźć przyczyny, dlaczego tak jest.

Co w takiej sytuacji może dziecku pomóc? Terapia?

Na pewno warto pójść z dzieckiem do psychologa lub poprosić o radę lub konsultację. Jednak w mojej ocenie pomocy specjalisty wymagają przede wszystkim rodzice nastawiający dziecko przeciw drugiemu rodzicowi, którzy nie widzą w tym problemu i nie mają motywacji do podjęcia terapii. Syndrom PAS to temat psychologów sądowych, którzy muszą się z nim zmierzyć podczas spraw rozwodowych, gdy przyznawana jest opieka nad dzieckiem. Jak psycholog ma pracować z dzieckiem, które cały czas jest nastawiane przeciwko drugiemu rodzicowi? Trudno mówić o jakiegokolwiek terapii. To rodzice powinni zwracać uwagę na dobro dziecka, dlatego tak jak mówiłam: rozstanie jest testem dojrzałości dla obojga partnerów.



Jak rozpoznać PAS?

Warto zwrócić uwagę na następujące symptomy: dziecko jest przyporządkowane do alienującego rodzica (tego, który sądownie uzyskał prawo do opieki) i pod jego wpływem oczernia rodzica odrzuconego; powody oskarżenia są często błahе, wymyślone lub wręcz absurdalne; złość na odrzucanego rodzica jest bezdyskusyjna, pozbawiona uzasadnienia; dziecko twierdzi, że samo podjęło decyzję o odrzuceniu drugiego rodzica; dziecko odruchowo wspiera rodzica, z którym na stałe mieszka; dziecko nie ma poczucia winy, lekceważąc uczucia odrzuconego rodzica; stwierdzenia dziecka odzwierciedlają język i styl myślenia oskarżającego rodzica; złość rozszerzana jest

stopniowo na dalszą rodzinę oraz osoby związane ze znienawidzonym rodzicem.

Warto podkreślić, że nastawianie dziecka przeciwko drugiemu rodzicowi stanowi formę wykorzystania psychicznego. W przypadku łagodnych form PAS stosuje się rozmowy z terapeutą, który stara się zmienić postępowanie „pierwszoplanowego” opiekuna, a nieprzestrzeganie ustalonych zasad kontaktów może skończyć się zmianą decyzji sądu. Zaś kiedy niechęć dziecka do drugiego rodzica jest bardzo nasiloną, zaleca się umieszczenie go w domu drugoplanowego opiekuna.

źródło: www.psychologia-plus.pl



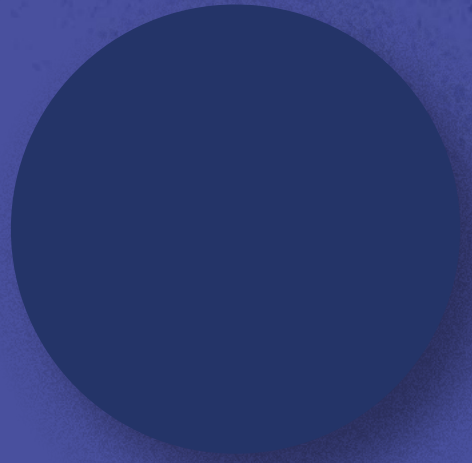
JOANNA WIŚNIEWSKA

Psycholożka z bogatym doświadczeniem zawodowym. Prowadzi szkolenia z zakresu psychologii społecznej, psychologii stresu. Współpracuje m.in. z Ośrodkiem Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Toruniu. Interesuje się m.in. psychotraumatologią.

TRY TO KREUJ



ESZ



ISMENA WARSZAWSKA

KIM JEST TA KOBIETA?

To kobieta inspiracja! Choć sama jest niezwykle skromna, jej kreacje zdobią polskie gwiazdy na czerwonym dywanie. Doświadczenie zdobyte jako baletnica, widać w jej projektach wydobywających piękno ruchu kobiecej sylwetki. Ismena Warszawska – założycielka marki Ismena Studio to prawdziwa „selfmade woman”, stawiana w rzędzie z najważniejszymi polskimi projektantami jak Paprocki&Brzozowski czy Lidia Kalita. Dyplomowana krawcowa, stylistka, tancerka, miłośniczka mody i podróży, swoją ciężką pracą i pasją osiągnęła sukces. Udało nam się namówić ją na rozmowę o historii i rozwoju marki, inspiracjach wielkimi domami mody i o tym, jak ubiera ją się mieszkanka Trójmiasta.

Tekst: Aleksandra Tatarczuk
Foto: Sylwia Makris



„Krawiectwo mam we krwi, gdyż od kilku pokoleń kobiety w mojej rodzinie szyły. Nie przypuszczałam wtedy, że mój styl stanie się rozpoznawalny i pożądany przez kobiety znudzone jednakowością i podobieństwem.”



Co by pani powiedziała 18-letniej Ismenie?
Powiedziałabym, że jestem dumna z tej pewnej siebie i świadomej kobiety, która w tak krótkim czasie musiała stać się dorosłą i zostać matką oraz żoną.

Jak wygląda pani droga do stworzenia Ismena Studio? Co działo się w pani życiu przed jego powstaniem?

Jako 18-latką nagle i niespodziewanie zderzyłam się z dorosłością. Ba, zostałam dorosła dosłownie w jeden dzień! Ten rok mojego życia wspominam szczególnie. Był jednocześnie piękny i trudny, smutny i słodki. Był pełen niepokoju i radości. Był pełen obaw, ale i pełen szczęścia. Niewyobrażalnego szczęścia! Nigdy wcześniej nie doświadczyłam tylu zdarzeń jednocześnie - koniec liceum, matura oraz ciąża i poród. Gdy zostałam mamą mojej córeczki byłam bardzo wspierana przez mojego ówczesnego narzeczonego (dziś męża) i najbliższą rodzinę. Dzięki temu, miałam trochę czasu, by móc szukać swojej drogi zawodowej. Mogłam przemyśleć, czy chciałabym kreować siebie, swoją postać, stanąć na scenie i błyszczeć? Czy swoją kreatywność i artystyzm przenieść na tworzenie czegoś dla innych? Jestem romantyczką, ale i pragmatyczką, dlatego nie do końca wierzyłam, że mając tyle obowiązków, uda mi się równocześnie przebrnąć przez meandry szkoły artystycznej. Uczyłam się w niej śpiewu, warsztatu aktorskiego, tańca współczesnego, a jednocześnie udzielałam lekcji baletu młodszym kandydatkom marzącym o dostaniu się do mojej szkoły (tzw. „baletówki”). Równocześnie szlifowałam angielski, pochłaniałam literaturę piękną w ogromnych dawkach i rozpoczęłam jeszcze studia psychologii na uniwersytecie. Jednocześnie, by wspomóc domowy budżet przez ponad dwa lata pracowałam jako kelnerka w luksusowym hotelu, prowadząc również dom - musiałam w końcu coś wybrać i z czegoś zrezygnować.

I co pani wybrała?

Pracując, studiując, występując byłam non stop „na widoku”. Musiałam dbać o swój wygląd, swój wizerunek. Jednocześnie nie chciałam być podobna do wszystkich, tylko do siebie. Nie zależało mi tylko na wyróżnieniu się, ale posiadaniu swojego wypracowanego i skryzalizowanego stylu. Niestety nie mogłam znaleźć rzeczy zgodnych z moim gustem w „sieciówkach”. Odkąd pamiętam przerabiałam, a potem szyłam rzeczy sobie i córce. Krawiectwo mam we krwi, gdyż od kilku pokoleń kobiety w mojej rodzinie szyły. I ja zaczęłam więc szyć, więcej i więcej. Nie przypuszczałam wtedy, że mój styl stanie się rozpoznawalny i pożądany przez kobiety znudzone jednakowością i podobieństwem. Zaczęły służyć do mnie prośby o szycie ubrań innym. Byłam mile zaskoczona i zachwycona, ale całkowicie niegotowa na to. Podejmując bowiem decyzję o uszyciu czegoś dla kogoś, chciałam oddać perfekcyjny wyrób. W tym pomogła mi moja mama, udzielając mi wielu cennych wskazówek. Podjęłam więc wyzwanie! Postanowiłam, że nie chcę tylko projektować ubrań, ale poznać wszelkie tajniki krawiectwa i szyć od pomysłu do gotowego stroju! Poszłam więc znów do szkoły, gdzie pieczołowicie wszywałam zameczki, kołnierzyki i mankiety, przyszywałam guziczki i obrębiałam dziurki. Miałam ogromną satysfakcję z dokładnego wykonania tego, co pierwotnie było tylko projektem. Zaczęłam swoje pomysły przelewać na papier, tworzyć wykroje, a potem szyć. I udało się!

W jakim momencie pojawiło się pani zainteresowanie modą? Z czego ono wynikało?

Modą interesowałam się niemal od zawsze. Gdy uczęszczałam do szkoły baletowej i brałam udział w występach, samodzielnie komponowałam swoje stroje, wybierałam ich kolorystykę i doбираłam dodatki. U nastolatki zaczęło się to objawiać





chęcią stworzenia własnego, niepowtarzalnego wizerunku. Śledziłam już wtedy wielkie domy mody, o niejonej kreacji wręcz marzyłam! Jednak nigdy nie skupiałam się na samych „nazwiskach”, ale na konkretnych rzeczach, kolekcjach. Natomiast odkrywając cały dorobek projektantów, zaczęłam darzyć ich ogromnym szacunkiem, zwłaszcza za konsekwencję dotyczącą stylu i charakteru. Ja także nie chodzę na skróty i nie ma u mnie kompromisów.

Na co dzień prowadzi pani swój autorski butik w galerii Klif. Jakich kolekcji możemy się tam spodziewać?

Pierwsze projekty w swoim studiu mody powstawały dla zupełnie obcych mi osób. Nie znałam ich charakteru czy rytmu dnia, dlatego mocno słuchałam swojej intuicji. Zastanawiałam się też: dla kogo chcę tworzyć? Dla jakich kobiet? Postanowiłam zastanowić się jakie są potrzeby współczesnej kobiety. Wiedziałam, że na pewno jest siebie świadoma, nie boi się ciężkiej pracy, żyje w ciągłym biegu, przez co nie ma zbyt wiele czasu na kompletowanie swojej codziennej garderoby. Trochę jakbym projektowała dla siebie (śmiech). Z myślą o takich właśnie kobietach stworzyłam pierwszą kolekcję z linii „Chic in the City”. Chciałam, by moje klientki wyglądały zmysłowo i pięknie nie tylko na te największe wyjścia. I by zakładały te kreacje wiele razy! Dlatego większość modeli składa się z elementów, które można dowolnie z sobą zestawiać. Można tworzyć z nich kompozycje zarówno na dzień, popołudnie, jak i na wieczór.

Nie byłabym jednak sobą, gdybym pominęła projekty na tę część życia kobiet, gdy muszą występować, brylować, bywać. Dlatego stworzyłam równoległe drugą linię, dedykowaną większym wyjściom - „Ismena Studio”. Kreacje z tej linii powstają w limitowanych ilościach i charakteryzuje ją dbałość o unikatowość. Znajdą się tam kreacje awangardowe i przykuwające uwagę. Łączą się w niej, szyk i elegancja

z nutką nowoczesności, ale też i odrobiną klasyki. Wyjątkowy efekt końcowy jest wynikiem dbałości o najdrobniejsze szczegóły, przyłożenia wielkiej wagi do najwyższej jakości tkanin i pieczołowitości wykonania.

Stworzyłam również trzecią linię - „casual”, która obejmuje podstawowe modele bluzek, golfów, spódnic, spodni i szortów. Można je nosić zarówno do pracy, jak i w domu. Bez zbędnego wysiłku można skompletować w tej linii całe gotowe sety, które zapewnią każdej klientce „look” od rana do wieczora. Elegancki, kobiecy, a zarazem wygodny. Zależało mi na tym, by stworzyć kolekcję pozwalającą na zachowanie domowej swobody poza domem, jednocześnie zadając szczypty niezobowiązującego szyku.

Pełen przekrój, unikatowość, ale jednocześnie również uniwersalność...

Wszystkie kreacje jakie do tej pory pojawiły się w tych liniach były własnoręcznie wykonane przeze mnie. Dopiero niedawno utworzyłam mały zespół składający się z fantastycznych kobiet, które swoją solidną pracą i zaangażowaniem pomagają mi doprowadzić do perfekcji całą markę Ismena Studio. Nie tworzę też ubrań, które zakłada się „na raz”. W Ismena Studio nie znajdzie się kolekcji tematycznych ani sezonowych. Wszystkie modele z moich kolekcji tworzone są myślą o noszeniu ich o każdej porze roku. Ta uniwersalność jest zresztą motywem przewodnim wszystkich kolekcji. Kreacje można nosić przez cały czas, zmieniając tylko dodatki.

Co kryje się w DNA marki Ismena Studio?

Ismena Studio powstało z pasji do projektowania. Jestem dyplomowaną krawcową, stylistką i projektantką mody, łącząc więc w nim rzemiosło i sztukę. Ze względu na mój wieloletni związek z baletem tworzę tylko autorskie



„Nie tworzę ubrań, które zakłada się „na raz”. W Ismena Studio nie znajdzie się kolekcji tematycznych ani sezonowych.”

projekty, wydobywające walory kobiecej sylwetki. Wiem jak porusza się ciało i to pomaga mi tworzyć niebanalne wzory i kroje idealnie współgrające z sylwetką, nadające jej sensualność, melodykę i harmonię.

Które z odniesionych sukcesów są dla pani najważniejsze?

Mogę poszczycić się kilkoma premierami na znaczących imprezach modowych oraz występami na ważnych wydarzeniach artystycznych. Bardzo cieszy mnie „spotkanie” moich kreacji na Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni, zarówno na czerwonym dywanie, jak i w czasie odbierania nagród w najważniejszych kategoriach. Część z tych stylizacji zostało dostrzeżone przez największe magazyny modowe w kraju i zaliczone do grona „najlepszych kreacji gwiazd”. Czytając te recenzje czułam się niezwykle doceniona i naprawdę spełniona. Również pokazy mody inauguracyjne rozpoczęcie czy zakończenie sezonu odbywają się z moim udziałem. Prezentowane tam modele często pojawiają się potem w licznych sesjach zdjęciowych, publikowanych w prasie i są pozytywnie komentowane w mediach społecznościowych. Gdy potem te kreacje znikają z mojego butik, odbieram to jako najpiękniejszą odpowiedź na moje dokonania i jako osobisty sukces.

A kim są klientki Ismena Studio?

Moje klientki to kobiety pragnące poczuć swoją kobiecość i zmysłowość - wyeksponować to strojem. Ich nie obowiązują żadne granice. Pochodzą z całej Polski. Tego samego dnia potrafi mnie odwiedzić ktoś z Mazur, Warmii, Kujaw, Podkarpacia czy Mazowsza. Nierzadko przyjeżdżają tylko i wyłącznie do mojego butik. Mam również klientki spoza kraju, które zapowiadają swój przyjazd z wyprzedzeniem,

bym była tego dnia na miejscu. Osobiście przyjmuję więc panie z Londynu, Berlina, czy Monachium. Ostatnio nawet przyjechały do mnie klientki z Kanady i USA.

Jak ocenia pani styl mieszkańek Trójmiasta? Czy się dobrze ubierają? Czy są modne? Jak wypadają na tle innych krajów?

Jestem dumną gdynianką, to moje miasto, tu stworzyłam swoją pracownię, otworzyłam showroom i prowadzę butik, ale uwielbiam całe Trójmiasto. Mieszkanek Trójmiasta są modne, są eleganckie, ale również swobodne i kreatywne. Są stonowane, ale są też szalone. Są klasyczne i nowoczesne, jak chyba w każdym większym mieście Europy. Nie odbiegamy od żadnego z miast, ani od żadnego z krajów. Pokusiłabym się nawet o stwierdzenie, że tu, na wybrzeżu, styl prezentowany przez kobiety jest bardziej spontaniczny i mniej wymuszony. Ich styl jest determinowany bardziej przez powód wyjścia i pogodę, niż przez obowiązujące mody. Wybierają nie tylko to co jest w trendach, tylko to co na nich dobrze leży.

Jaki jest styl Ismeny Warszawskiej? Czy nosi pani swoje projekty?

Nadal i niezmiennie noszę w przeważającej większości swoje projekty. Wybieram kreacje wygodne, eleganckie, niebanalne i pasujące na każdą okazję. Te stroje umieszczam również w butik, a klientki je naprawdę doceniają i lubią. Jestem więc trochę testerką, swoich własnych ubrań (śmiech). Oszczędna jestem w kolorach, ale nigdy w formie. Szczodrze używam gipiury, tiuli, falban, fałd czy plis, ale nie przesadzam z kolorystyką. Mam swoje dwa ulubione kolory i niech tak na razie zostanie (czerń i biel). Moim znakiem rozpoznawczym są rękawy a'la bufki, które uwielbiam i uważam, że dodają wiele uroku i wytworności do stroju. Dopełnieniem moich stylizacji są dodatki, które wybieram bardzo przemyślanie.

Z czego pani jest najbardziej dumna?

Pękam z dumy na myśl, że nasza córka, która skończyła już 13 lat osiąga z dnia na dzień większą samodzielność i świadomość. Idzie w moje ślady, ma artystyczną duszę. Staje się coraz bardziej kreatywna i dojrzewa powoli do wyboru swojej drogi. Napawa to moje serce wielką radością i spokojem o jej przyszłość. Dumna jestem też z mojego męża, który przez te wszystkie lata pomógł mi spełniać swoje marzenia i kontynuować wszystkie pasje. Zawsze mogłam na niego liczyć. To wielka wartość. Jestem też dumna z siebie. Że osiągnęłam taki sukces i to własnoręcznie napisany.

Jakie są pani plany na najbliższą przyszłość?

Swoją przyszłość wiąże chyba tylko z dwoma celami: rozwijać swoją markę i być szczęśliwą tak jak dotąd. Nie wiem jeszcze jaką drogę kariery obiorę, czy będzie to kolejny butik, czy będzie on w Polsce, a może za granicą? Zastanawiam się jak daleko chciałabym sięgnąć w rozwoju marki, gdyż zdaję sobie sprawę, że wiąże się to z większymi nakładami pracy. Miałabym wtedy mniej czasu dla siebie i dla rodziny. Jednocześnie coś pcha mnie do przodu i nie pozwala się zatrzymać. Chyba jeszcze będę miała czas, by odpocząć, prawda (śmiech)? Czuję, że to jest mój czas, moja chwila i chcę by trwała!

Gdyby mogła pani cofnąć czas - co by zrobiła pani inaczej?

Nie zmieniłabym nic.

stylizacje: Ismena Studio
makijaż: Klaudia Justke
fryzury: Salon Sopot
malarstwo: Alicja Domańska
rzeźba: Mariusz Kumor
meble, oświetlenie: Mesmetric, Nap
wnętrza: Extravaganza



BOVSKA

„DZIKA” JEST W KAŻDEJ Z NAS

Setki słuchaczy odnalazło w sobie ogromną wewnętrzną siłę po usłyszeniu piosenki „Dzika” zapowiadającej nową płytę Bovskiej. To utwór o tęsknocie za Dziką i wołaniu do niej. Przed zbliżającą się premierą spotykamy się, by porozmawiać o potrzebnym krzyku, archetypach kobiecości oraz sposobach na ładowanie baterii.

Tekst: Aleksandra Tatarczuk

Powiem ci historię mojej „Dzikiej”... Parę lat temu, w czasie sesji terapeutycznej, prowadząca położyła na ziemi dwie kartki papieru i kazała mi na jednej z nich stanąć. Następnie poprosiła, bym wyobraziła sobie, że stoję przed sobą i powiedziała na głos to co zwykle sobie mówię, gdy staram się kontrolować swoje zachowanie i tłumaczyć działania innych. Zaczęłam, więc niepewnie mówić:

Nie rób z tego problemu, przecież to nie jest taka wielka sprawa. Gdybyś się tak nie zachowała, to by nikt ciebie tak nie potraktował.

Potem, poprosiła bym stanęła na drugiej kartce i powiedziała na głos, to co bym naprawdę chciała sobie powiedzieć. Na początku powoli dobieierałam słowa, ale po chwili, z coraz większą pewnością, zaczęłam mówić:

Wiesz, jak jesteś zła... to możesz być zła. Jak coś ci się nie podoba, to wcale nie musisz tego robić.

W pewnym momencie, zaczęłam „na siebie” krzyczeć:

*Czemu ignorujesz moje uwagi?
Mam dosyć bycia „złym policjantem” i pojawiania się tylko w momentach kryzysu! Chcę, byś widziała moje sygnały szybciej!”*





Gdy ochłonełam, w lekkim szoku spjrzałam na terapeutkę, a ona radośnie powiedziała: **Widzisz masz taką siłę w sobie - opiekunkę, która dba i troszczy się o ciebie! Musisz tylko dopuścić ją do głosu.** Te „krzyczącą” dziewczynę nazwałam Poszukującą, bo ona szuka dla mnie tego co najlepsze. Gdy po raz pierwszy usłyszałam „Dziką” pomyślałam, że ta piosenka jest o Poszukującej. Ona ma inaczej na imię, ale to jest totalnie ta sama dziewczyna.

Po pierwsze: musisz mi dać namiar na tę terapeutkę, bo chyba dobrze trafiłaś. I po drugie, ta historia totalnie oddaje sedno o czym jest ta piosenka. Podczas jej pisania, byłam pod dużym wrażeniem książki „Czuła przewodniczka” Natalii de Barbaro i „kobięcych wcieleń”, czyli konstruktów językowych stworzonych na potrzeby tej książki. Autorka trafnie opisała to, co rezonowało we mnie od dłuższego momentu. Gdy przeczytałam o „dzikiej dziewczynie” to totalnie mnie uderzyło, że ja jestem nią! Lub, że chcę nią być. Na co dzień wszyscy przyjmujemy różne role. Ja też, czasem jestem Potulną, czasem Królową Śniegu, ale jednak Dziką jest tym najważniejszym elementem mojej osobowości. Ona nie boi się ryzyka, często robi coś szalonego, entuzjastycznie wyraża swoje emocje i uczucia. Dążę

do tego, by kimś takim być. Ale zdaje sobie sprawę, że to trudne. Dlatego ta piosenka jest również o zmaganiu się z samym sobą.

W „Dzikiej” śpiewasz: „Przesuwam granice. Mocno naciskasz to krzyczę”. Czy to reakcja na krzywdę jaką sobie możesz zrobić? Czy raczej wyrywająca się z ciebie energia, nad którą musisz zapanować?

To ja sama sobie przesuwam te granice. Czasami jest to potrzebne, np. by rozpocząć proces twórczy. Ale jednak jest to wyjście poza strefę swojego komfortu. Dla przykładu, nagrywanie wokali to bardzo intymny proces. To bycie ze swoją wrażliwością na wierzchu, przez co łatwo cię dotknąć. Jednak czasem przekraczam swoje granice niezamierzenie i wtedy, by wrócić na właściwe tory pozwalam sobie krzyczeć. Krzyk jest mega wyzwalający.

Kiedy ostatnio krzyczałaś?

Moje ostatnie związane z nim doświadczenie to koncert w ramach warszawskiego festiwalu „Niewinni czarodzieje - Bovska i Kora”. Wraz z zespołem i Michałem „Foxem” Królem zaaranżowaliśmy piosenki Kory i to był dla mnie wspaniały prezent. Wybrałam te, w których było najwięcej







krzyku, przez co sama musiałam w sobie coś przełamać. Np. pracując nad utworem „Ooo, nie rób tyle hałasu” zorientowałam się nagle, że ja tam naprawdę muszę krzyczeć! W swoich piosenkach rzadko wcześniej krzyczałam, ale to się zmieni! Właśnie przez to doświadczenie, ale też przez „Dziką” i przez całą tę drogę jaką przeszłam w ostatnim roku. Był on dla mnie odkryciem źródła kobiecości, którego opisy znajdziemy również w „Biegającej z wilkami”. Czuję, że dzięki takim lekturom i doświadczeniom, ja cały czas się kształtuję i jeszcze nie osiągnęłam mojej ostatecznej formy, choć już nie jestem taka młoda (śmiesz). Ale ten proces rozwoju trwa przecież całe życie. Przechodzimy ciągle przez fazy przeobrażeń. Od strefy ciemności do światła. To niełatwe, ale to czyni nas świadomymi ludźmi.

To taki rodzaj fanartu (śmiesz). Można powiedzieć, że „Dzika” jest takim fanartem tego archetypu kobiecości.

Dla mnie ogromną wartością jest to, że „Dzika” jest piosenką, która przemówiła naprawdę do ludzi. Wiele osób pisało do mnie, że odnajdują w tym utworze fragment swojego życia. Dla mnie to największa nagroda. Zawsze zaczynam od siebie, choć by piosenka coś we mnie poruszała. A jeśli dotyka też innych, to dla mnie ogromny sukces. Natalia De Barbaro skomentowała na facebooku tę piosenkę i było mi mega miło, że dotarła ona też do niej. Bo jeśli istnieje jakaś wartościowa myśl, to ona rozszerzona na te fanarty, ma szansę dotrzeć do jeszcze szerszego grona odbiorców, nie tylko kobiet. I może doprowadzić do prawdziwych zmian społecznych. Myślę, że moja Dzika to jednak nie tylko kategoria „fanartu”. Wprowadzam tam swoją myśl.

„Dzika” jest dla ciebie najważniejszym elementem twojej osobowości, ale czy jedynym? Czy odnajdujesz też w sobie inne bohaterki - Męczennicę, Potulną i Królową Śniegu?

Myślę, że żyją we mnie wszystkie te postacie. Potrafię być Królową Śniegu i nakładać na twarz „bitch face”, choć pewnie więcej we mnie jest Potulnej. To od niej mam najwięcej lekcji, by odpuścić kontrolę i przeproszącą, grzeczną postawę względem świata. Jak patrzę wstecz i myślę, że gdy byłam małą dziewczynką to miałam w sobie dużo więcej Dzikiej, ale potem została ona zabita przez kontrolę, szkołę i inne wydarzenia w moim życiu. Wydaje mi się, że kiedyś dużo krzyczałam, a teraz – przez to, że już tego nie robię - czuję, że tę agresję kieruję do swojego wnętrza. A to fatalnie wpływa na moje zdrowie! Mamy takie momenty w życiu, gdy trzeba się poświęcić, albo włożyć ogrom pracy w rzecz, która dopiero później przyniesie nam jakiś efekt. Bo życie jest, jak to powiedział kiedyś Muniek Staszczuk, „usrane różami” (śmiesz). Moje życie też jest „usrane różami”, które choć są piękne, czasem po prostu kłują. Chciałabym, by Dzika wygrywała we mnie na co dzień.

Krzyk wydaje się być dla ciebie narzędziem do radzenia sobie z trudnościami, porażkami...

Na początku mojej drogi zawodowej pracowałam z dziećmi, bo z wykształcenia jestem po rymtymce na Akademii Muzycznej. Na końcu zajęć, przeprowadzałam taką zabawę, w trakcie której odpadały kolejne osoby. I bardzo często dzieci nie potrafiły sobie poradzić z zasadami tej gry - widziałam ich smutek czy wściekłość. Jednak to doświadczenie było konieczną lekcją na przyszłość. Trzeba przeżyć porażkę i zobaczyć co się z nami dzieje, gdy jej doświadczamy. I my często jesteśmy jak te dzieci, tylko w przeciwieństwie do nich, nie mamy zgody na krzyk. A gdy nie możesz krzyknąć, wszystkie te emocje zostają w tobie. Dlatego ja zaczęłam

ostatnio na nowo uczyć się tego krzyczenia. Choć oczywiście my - dorośli mamy też inne metody. Możemy iść się upić (śmiesz), możemy się wygadać znajomym lub wylać morze łez i to też jest dobre, bo dzięki temu możemy się oczyścić. Poza tym pisanie piosenki pozwala mi pozbyć się i przerobić siedzące we mnie emocje, które potem stają się niezależnym bytem. Bo gdy ludzie dostają piosenkę do słuchania to ona zostaje oderwaną i niezależną ode mnie częścią.

A gdy wracasz do tej muzyki, czy wracają do ciebie emocje jakie towarzyszyły przy jej pisaniu?

Nie do końca. Wtedy już jestem wobec nich bardziej zdystansowana. Więc jest to jakaś forma terapii. Choć z drugiej strony, pisząc słowa chcę wyciągnąć z nich esencję, dotknąć „prawdy” i sprawić, by ten tekst był jak najbardziej prawdziwy dla mnie. Zależy mi, by ta prawda wybrzmiała również w muzyce, w sposobie jej wykonania, by wszystkie te elementy stworzyły utwór jak najbardziej oddający prawdę tamtych emocji i chwil. Wydaje mi się, że „Dzika” jest takim wyraźnym znacznikiem zmiany jaka nastąpiła w mojej muzyce, którą od tamtego momentu konsekwentnie wprowadzam do mojej nowej muzyki wraz z producentem Archie Schevsky, z którym teraz współpracuję.

Twoje piosenki mogą być kartkami z kalendarza. Słuchając „Dzikiej” mam w tyle głowy premierę „Czułej Przewodniczki”. Z kolei „System error” interpretuję jako niezgodę na sytuację polityczną w Polsce, i że naszemu krajowi potrzebny jest „restart”.

Totalnie. Ta piosenka powstała w czasie największych manifestacji związanych z walką o prawa kobiet. Wtedy też napisałam więcej tekstów, dużo bardziej krytycznych i konkretnych, ale w tamtym czasie nie udało mi się żadnej z tych piosenek nagrać. Chwilę później, gdy trochę się zdystansowałam od tej sytuacji, napisałam ten tekst. Zależało mi, by ukazał się mimo wszystko, bo jest emanacją tego co działo się wówczas w Polsce. A jednocześnie można ją odnieść do siebie i pomyśleć, że to siebie można „zrestartować”.

Tak, to mogą być takie małe indywidualne błędy programowe, które zadziały się na prywatnym serwerze...

Myślałam głównie o sytuacji kobiet w Polsce, ale też o tym, że ja ciągle zmagam się z jakimiś błędami systemu. Ale to chyba dlatego, że ja potrzebuję takiego rewidowania siebie. Oczywiście nie codziennie, mam całkiem spore przebiegi bez żadnych testów (śmiesz).

A ty skąd bierzesz siłę na te „restarty”? W końcu nie jesteście „królikami na baterie” i skądś tę energię musimy czerpać. Czym więc ty się ładujesz?

Ładuję się ludźmi i wszystkim tym związanym z miłym spędzaniem czasu z nimi, np. wspólnym zjedzeniem, celebrowaniem rozmów, wspólnych chwil. Ładuję się przyrodą, ale też tworzeniem muzyki. Bo choć sam proces twórczy wymaga ode mnie energii, to jednocześnie on doładowuje mój akumulator. To też bywa pułapką, bo przez to można się zatracić. Ale to jest w moim DNA, bo nawet jak jestem na plaży, to coś tam wymyślam. Tak działałam. Nauczyłam się też takiego spędzania czasu, że jak leżę na plaży to potrafię czasem całkowicie się wyłączyć, i to jest dla mnie taki moment, gdy mogę medytować, skupić się tylko na tym, że jest wiatr i słońce. I nie myśleć o niczym innym. Baterie ładują mi też spokojne formy ruchu takie jak joga, spacer czy taniec. Taki ruch pozwala mi dowiedzieć się więcej o sobie i wyładować emocje. Poprzez ruch uczę się siebie.

To zamięłowanie do „powolnego ruchu” często widać w twoich teledyskach.

To prawda, w teledyskach skupiam się na uważnym ruchu. Taniec jest dla mnie językiem do przekazywania widzom emocji. On posługuje się symbolami, które nie są dla wszystkich czytelne. W moich filmach staram się wybierać takie „kody”, które są zrozumiałe nawet dla osób posługujących się tym językiem tylko na „poziomie podstawowym”. Przy tworzeniu choreografii współpracuję z Agą Konopką, z którą wspólnie budujemy tę opowieść w ruchu. To właśnie ona tańczy ze mną w „Dzikiej”.

A czego nie lubisz robić, a robisz?

Nie lubię liczyć, czytać umów, wystawiać faktur. Przerasta mnie analizowanie danych i wyciąganie z nich wniosków. Nie lubię wykorzystywać swoich twórczych umiejętności do projektów, które mnie nie interesują (choć czasami muszę). Nie lubię przeprowadzać się, remontować i nadzorować pracy innych.

A lubisz sprzątać?

Nie lubię, ale jednocześnie lubię porządek! Nie lubię zmywać, ale lubię robić pranie! Nie jestem najlepszą Panią Domu, ale za to doskonałą gospodynią imprez! Zawsze mi bardzo zależy, by wszyscy czuli się zaopiekowani i poczuli jak w domu. A lubię takie dionizyjskie imprezy...

Powiedziałas, że „Dzika” jest początkiem nowego etapu w twojej twórczości - czego więc możemy po nim spodziewać?

„Dzika” to nowy etap. Pracuję nad nową płytą i ona będzie stylistycznym i muzycznym zwrotem w mojej dotychczasowej twórczości, ale te zmiany muzyczne pociągną też za sobą wizerunkową przemianę. Wydaje mi się, że to będzie „dojrzała wersja Bovskiej”. Choć nie lubię takiego kategoryzowania - dojrzała/niedojrzała, to po prostu ciągłość rozwoju. Do tej pory następował on w wyniku ewolucji, to jednak

myślę, że teraz większą rolę odegra rewolucja, bo dałam więcej głosu „dzikiej dziewczynce”. Wszystko to co robię, staram się robić na maxa i każdą z moich poprzednich płyt tak samo mocno kocham, bo to są takie moje dzieci. Każda z nich jest zapisem jakiegoś momentu i ta nadchodząca płyta pokaże te zmiany jakie przeżywam teraz. I wydaje mi się, że będzie przełomowa.

Jednym z najgorszych życzeń jakie możemy komuś złożyć, to by się nie zmieniła....

O tak! To straszne i bez sensu! Płyta wyjdzie jesienią, jeśli nic nie wydarzy się po drodze. I w czerwcu pojawią się kolejne single, więc już wkrótce uchylę rąbka tajemnicy. Również na najbliższych koncertach będę grać nowe rzeczy. Pojawię się na kilku większych festiwalach w sierpniu, ale na razie jeszcze nie zdradzam gdzie. Musicie śledzić moje social media (śmiech). Ekscytuję się też na myśl o trasie koncertowej tej płyty, bo tego najbardziej mi brakowało w czasie lockdownu. Czekam na te spotkania, bo muzyka na żywo ma największą moc.

A gdybyś mogła odpiąć wrotki i pozwolić „Dzikiej” na to co chce - to co by to było?

Kurcze, nie wiem jak odpowiedzieć na to pytanie, nie zdradzając swoich najgłębszych sekretów... Bez fajerwerków, chciałam sobie pozwolić na przeżywanie trudnych rzeczy na bieżąco. Gdybym mogła jeszcze bardziej „Dziką” dopuszczać do głosu, to chciałam się mniej bać w życiu. Uważam, że potrafię ponosić ryzyko, ale myślę że mogłabym jeszcze bardziej, gdyby nie powstrzymywał mnie lęk przed konsekwencjami. Fajnie jakby ich nie było (śmiech)!

Nie mam żadnego tatuażu, bo do tej pory bałam się, że mi się szybko znudzi, ale ostatnio pomyślałam „co ja bym mogła sobie wytatuować?” I żaden obrazek narysowany przeze mnie nie wchodzi w grę właśnie ze wspomnianego powodu. Dlatego pomyślałam, że to musiało, by być to jakieś słowo. One mają dla mnie magiczną moc. I gdybym miała sobie kiedykolwiek coś wytatuować, to byłoby to jedno słowo - Dzika.



BOVSKA

Magda Grabowska-Wactawek - wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów, artystka wizualna, ilustratorka. Absolwentka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina oraz Wydziału Grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Nominowana m.in do Fryderyków za Debiut Muzyczny w 2016 roku oraz MTV Europe Music Award. Za sobą ma koncerty na najważniejszych festiwalach w kraju. Wydała 4 studyjne albumy: „Kaktus”, „Pysk”, „Kęsy” i „Sorrento”, a jej utwory na YouTube zostały odsłuchane już 46 mln razy i liczba ta stale rośnie. Na początku jesieni ukaze się jej 5 krążek. Jej twórczość można śledzić na instagramie @bovska oraz @bovskarysuje, a także wszelkich platformach streamingowych.



#YOGA SHALA GDYNIA

STUDIO JOGI KASII MAKOWIECKIEJ

W centrum Gdyni, w starej kamienicy, w intymnym, ciepłym, nasłonecznionym pomieszczeniu ze skrzypiącą drewnianą podłogą mieści się unikatowe studio jogi Yoga Shala Gdynia. Prowadzi je Kasia Makowiecka. Z tym że tutaj joga to nie sezonowa rozrywka, to coś więcej. To praktyka szyta na miarę z indywidualnym podejściem, traktowana jako codzienny, jakościowy i zdrowy rytuał.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

Foto: Paweł Małkowski

Kiedy ostatnio rozmawialiśmy wspomniałaś o szalonych pomysłach twojej spokojnej głowy (śmiech)... Wygląda na to, że niedawno jeden z nich się ziszczył. Otworzyłaś w Gdyni własne studio jogi. Po Warszawie przyszedł czas na Trójmiasto?

Zawsze miałam w głowie marzenie, by mieszkać w miejscu, gdzie czujesz się jakbyś była wiecznie na wakacjach (śmiech). No i przyszedł idealny moment, wszystko się samo poukładało i przywiało mnie właśnie do Gdyni. A gdzie ja, tam moje studio, moja pracownia, moja pasja. Start Yoga Shala Gdynia przygotowywałam pracując jeszcze w Warszawie. Nie było przestoju: przyjechałam i od razu rozpoczęłam zajęcia. Studio jest dokładnie takie jakie sobie wymarzyłam! Znajduje się w kameralnej kamienicy, w samym centrum miasta. Jest intymnie, ciepło, są wysokie sufity, dużo słońca i drewniane skrzypiące podłogi. Chciałam żeby każdy czuł się tutaj jak u siebie w domu. Dbamy o ciało i duszę, relaksujemy się od samego progu. Możesz przysiąść na chwilę, napić się gorącej herbaty, odetchnąć. Wszyscy się znamy, bo ćwiczymy w małych grupach.

Do Gdyni przeniosłaś właściwie całe swoje życie, teraz tu na co dzień żyjesz, pracujesz i komponujesz?

Wciąż - tak jak lubię - dzielę czas na oba te miasta. Jestem tutaj, tu mam teraz dom i rodzinę, tu jest też studio jogi. Ale mój zespół, muzycy „rozwiani” są po całej Polsce. Więc gdy przychodzi czas na próby przed koncertem „Seeme” – spotykamy się w Warszawie, tak jest najprościej. Tam mamy próby, tam zgrupowane są media, tam zwykle udziela się wywiadów. W Warszawie nadal przechodzę szkolenia nauczycielskie, rozwijam dotychczasowe umiejętności i trenuję pilates. Odległość nie robi już wrażenia, zwłaszcza jeśli lubi się podróżować. Gdynia daje dużo przestrzeni, tutaj żyje się wolniej, można zrelaksować się, zebrać myśli. A to zdecydowanie sprzyja tworzeniu. Pierwszy lock down spędziłam właśnie tutaj. Nie było nudy! Razem ze wspianym trójmiejskim perkusistą, Kubą Staruszkiewiczem nagraliśmy bębny na moją drugą płytę! Mieszka tu cała masa utalentowanych artystów! Często myślimy, że wszyscy znani z tej branży mieszkają w Warszawie, a tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy, że często jest zupełnie inaczej. Czasem trzeba

odskoczyć od tętniącej życiem metropolii, tak żeby z przyjemnością do niej wracać (śmiech).

Co czeka na nas w Yoga Shala Gdynia?

Oprócz jogi, ćwiczymy tradycyjny pilates. Są też zajęcia oddechowe, joga dla kobiet w ciąży i cały wachlarz zajęć, tak by każdy znalazł u nas coś dla siebie. Do teamu dołączył również Krystian Wołowski, znany jako „Khris Goodboy”, który prowadzi u nas vinyasę oraz jogę dla początkujących. Dla większości znany jest bardziej jako muzyk z zespołu „Dick4Dick”; ponadto prowadzi klubokawiarnie „Dwie Zmiany” i klub muzyczny „Ziemia”. Mieścimy się przy ul. Świętojańskiej 126/10 vis a vis „Parku Centralnego”. A stąd tylko dwa kroki od bulwarku nadmorskiego i całej masy kultowych gdyńskich kawiarni i śniadaniowni.

W grafiku poza typową jogą znajdują się też jej inne odmiany, a w tym twój konik, czyli ashtanga... Zdradz na czym polega?

Jesteśmy jednym miejscem w Gdyni, które oferuje ashtangę – dynamiczną formę jogi. To mój ulubiony styl, dlatego w grafiku prowadzę ją aktualnie tylko ja. Dopiero przy tej metodzie tak naprawdę nauczyłam się głęboko „oddychać”. Jest również pewną formą medytacji, ponieważ będąc w harmonijnym ruchu, nie mamy czasu by „odlecieć” myślami poza matę. Skupiamy się na tym co tu i teraz, wyciszamy głowę z natłoku myśli, dbamy o zdrowe i mocne ciało. Zupełnie inną formą jest Yin Yoga, która jest idealna dla osób, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły. Jest również dla tych którzy ćwiczą regularnie, ale są zwyczajnie przemęczeni i jedyną na co mają ochotę to błogi relaks. Podczas zajęć używamy wałków, kostek do jogi czy pasków. Głęboko oddychamy, miękko rozciągamy się w pozycjach. Redukujemy stres, wyciszamy umysł przy czym rozciągamy ciało i niwelujemy wszelkie napięcia. Polecam te zajęcia generalnie wszystkim, są wspierające, szczególnie na dzisiejsze, trudne dla głowy czasy.

Czyli wybór odpowiednich zajęć jest kwestią bardzo indywidualną...

Generalnie z jogą jest tak, że ma nam starczyć na całe życie. Nie chodzi o akrobatyczne pozycje, chodzi o utrzymanie



swojego ciała i głowy na dobrym dla ciebie poziomie. Jeśli czujesz się po tym lepiej, nie boją cię plecy, masz „lżejszą głowę” i chęć to działania – po prostu chcesz to robić. Nic więc dziwnego też, że tworzymy miejsca do praktyki, które nie są siłownią tylko przyjemną przestrzenią. Szkoły jogi nie honorują kart multisport, dlatego, że ważna jest jakość, a przede wszystkim nie skaczymy „z miejsca na miejsce”. To nie fitness. To codzienny, zdrowy rytuał, a nauczyciel znając ciebie i twoją praktykę od lat – dba o ciebie, twój rozwój i zdrowie.

Słyniecie z lekcji indywidualnych oraz duetów, dlaczego postawiliście na tę formę?

To wyjście naprzeciw zapotrzebowaniom. Od lat prowadzę głównie zajęcia indywidualne. Dlaczego? Bo lubię głęboką pracę, każdy z nas jest inny i na lekcji indywidualnej mogę w stu procentach skupić się na danej osobie i jej potrzebach. Takie osoby prowadzę latami, czuję się odpowiedzialna za ich rozwój i lubię obserwować jak wracają do zdrowia, robią postępy. To takie trochę moje „jogowe dzieci”, które przeradzają się w przyjaźnię. Na przestrzeni ostatnich kilku lat okazało się też, że takie zajęcia są potrzebne. Mało kto już ma ochotę przychodzić do miejsc, gdzie sala jest przepełniona a nauczyciel nie ma nawet czasu do wszystkich podejść. Coraz bardziej stawiamy na wysoką jakość, wykwalifikowanych nauczycieli. Ja to rozumiem i szanuję.



W swojej ofercie oprócz codziennych zajęć macie też coś ekstra, mianowicie „weekend w Gdyni”, czyli warsztaty szyte na miarę. Jak to wygląda?

A no właśnie. To ukłon do osób, które do Gdyni mają daleko, a bardzo chciałyby ze mną poćwiczyć. Ukłon przede wszystkim do moich uczniów z Warszawy i nie tylko. Każdy z was może zarezerwować sobie swój weekend. I nie tylko weekend, możesz do nas przyjechać na dłużej. Taki warsztat skierowany jest do dwóch osób, można przyjechać również z dziećmi i połączyć wakacje nad morzem z praktyką jogi. Ustalamy wszystko między sobą, termin, rodzaj zajęć. To trochę takie warsztaty wyjazdowe, ale dedykowane właśnie dwóm osobom, czyli wersja bardziej ekskluzywna. Cieszę się, że dzięki temu mogę utrzymywać kontakt z klientami spoza Trójmiasta i że mogę podzielić się Gdynią z innymi.

Yoga Shala Gdynia to dobry adres również dla obcokrajowców, prawda?

Zdecydowanie! Zajęcia prowadzimy po polsku, angielsku i francusku. Studiowałam francuski z miłośnicy do Francji i piosenki francuskiej, także jak najbardziej jesteście nastawieni na przyjaźnię międzynarodowe (śmiech). Prowadzę również zajęcia online, także można łączyć się ze mną na indywidualne sesje każdego dnia. Istnieje również możliwość łączenia się ze studiem live, czyli z domu możecie uczestniczyć w grupowych zajęciach oferowanych przez Yoga Shala Gdynia.

Czy wokół studia wytworzyła się już pewna stała społeczność? Przyjaźnię poza matą?

Studio to głównie ludzie i ich energia. To wspaniałe czuć ich wsparcie i przede wszystkim zaufanie jakim mnie darzą. Tak jak mówię, joga to nie sezonowa rozrywka, to coś więcej. Stąd społeczność tworzy się chcąc nie chcąc, a ludzie, którzy przychodzą nie są przypadkowi. Oni naprawdę muszą chcieć tu przyjść i to robić. I to jest piękne.

Widać, że czerpiesz z tego ogromną radość... Czujesz się spełniona?

Och, tak! Zawsze w życiu kierowałam się sercem i podążałam za pasją. Choć mocno stąpam po ziemi, to gdzieś tam jednak jestem w „swoim świecie”. Mam to szczęście i już jako dzieciak wiedziałam, co chcę w życiu robić. Nie marnowałam czasu na poszukiwania, tylko działałam intensywnie, od początku rozwijając swoje pasje. I tego życzę z całego serca każdemu. Odnaleźć pasję i się jej oddać. To wielkie szczęście i jestem za to bardzo wdzięczna losowi.

Wniosek jest jasny: joga i pilates przynoszą idealną równowagę - nic tylko zacząć praktykę!

Joga jest „królową”, pilates dużo z niej czerpie. Ja odnajduję w tych dwóch odrębnych dziedzinach wspólny mianownik. Przede wszystkim pięknie się uzupełniają. Joga daje duże zakresy, rozciąga napięte ciało. Pilates wzmacnia i uzupełnia to czego w jogie jest mniej. Tworzy mocne „centrum” - wzmacnia mięśnie brzucha, które budują naszą siłę. Uważam, że na pewnych etapach życia każdy znajduje sobie coś, co jest mu bliższe. Dla mnie, nauczyciela, jedno i drugie jest bardzo ważne. Szczególnie przy zajęciach indywidualnych dzięki takiej wiedzy, jestem w stanie stworzyć program dedykowany danej osobie i jej predyspozycjom. Sama dbam o swoje ciało, obserwuję je z szacunkiem, daję mu to czego potrzebuje. Te dwie dziedziny są bliskie tancerzom. A ja - również jako tancerka - świetnie się w nich odnajduję. To nie tylko ćwiczenia fizyczne. To lekkość, gracia, dbanie o prawidłową postawę, a przy okazji też o smukłą sylwetkę.



TAJEMNICA ŻYCIOWEJ ENERGII UKRYTA W MITOCHONDRIACH

Często mówi nam się – nie stresuj się tak, nie martw się, wyluzuj. Ale co to tak naprawdę znaczy? Jak się nie stresować, kiedy tyle dookoła trudności i niechcianych zdarzeń. Okazuje się też nierzadko, że jak już nawet zdecydujemy się na relaks i odstresowanie, to i tak niepokojące myśli nie przynoszą upragnionego spokoju. Czy współczesna medycyna dysponuje odpowiednimi procedurami, które mogą przynieść nam ulgę? Odpowiedzi na to pytanie udzielił nam dr Janusz Zdzitowiecki, jeden z pierwszych w regionie lekarzy stosujących przełomową dla zdrowia medycynę mitochondrialną.

Tekst: Michalina Domoń

Zeby lepiej zrozumieć, czym jest medycyna mitochondrialna, zacznijmy od tego, czym jest mitochondrium?

To niewielka organella komórkowa, która znajduje się wewnątrz każdej komórki ludzkiej, za wyjątkiem erytrocytu, czyli czerwonej krwinki. Dla przykładu – w plemniku męskim jest ok. 700 mitochondriów, ale w komórce jajowej kobiety – nawet do 150.000. 35% wagi jednej komórki mięśnia serca stanowią mitochondria. Ta mała organella produkuje energię - dzień i noc, przez całe nasze życie. Dzięki niej żyjemy. Nasze organizmy są poddawane wpływom środowiska – powietrza, którym oddychamy jest skażone pyłami i aerozolami toksycznymi. W wodzie pitnej wykrywa się leki, w tym antybiotyki, hormony sterydowe, środki ochrony roślin i nawozy sztuczne. Jesteśmy narażeni na permanentny stres, żyjemy w szumie elektromagnetycznym. W zależności od ilości urządzeń w domu, ilości masztów, transformatorów oraz urządzeń w miejscu pracy emitujących fale elektromagnetyczne, ten szum, może mieć katastrofalne skutki dla naszych organizmów. W naszych ciałach toczy się ciągła wojna o utrzymanie zdrowia komórek i narządów. Bez względu na rodzaj choroby efektem jej jest zawsze spadek produkcji energii w mitochondriach i spadek ilości mitochondriów w komórkach. Wszystkie choroby mają zatem wspólny mianownik – spadek ilości energii produkowanej przez chorego organizm.

Spadek produkcji energii przez mitochondria jest efektem chorób, czy też jest przyczyną chorób?

To pytanie, na które nie znamy do końca odpowiedzi. Zawsze istnieje jakaś pierwotna przyczyna choroby. Na pewnym etapie choroby spadek ilości mitochondriów w komórkach nasila jej objawy, a postęp choroby powoduje spadek produkcji energii w mitochondriach i je niszczy. Rodzi się błędne koło.

W jaki sposób medycyna mitochondrialna zapobiega spadkom produkcji energii?

Staramy się rozpoznać i połączyć objawy chorobowe, stosując naturalne witaminy, mikroelementy, substancje adaptogenne. Jeśli to się udaje, to te błędy, które latami się nawarstwiały, zaskutkowały obecnością nawet bardzo poważnych objawów, które można nazwać chorobą – staramy się pokonać. W przypadku medycyny mitochondrialnej komórkę nie interesuje, czy powodem jest RZS, czy jest to nowotwór, czy też zatrucie metalami ciężkimi. Efektem końcowym jest zawsze to, że komórki człowieka produkują za

mało energii. Medycyna mitochondrialna próbuje rozpoznać ten stan i przeciwdziałać niemu starając się, żeby mitochondria się namnażały i produkowały jak najwięcej energii. Niektórzy uznają to za samoleczenie. To oczywiście nie ma nic wspólnego z samoleczeniem, to jest tylko i wyłącznie wprowadzenie ładu do metabolizmu komórek naszego ciała.

A czy zdarza się tak, że ktoś rodzi się z uszkodzeniem mitochondriów?

Istnieje grupa chorób, które są mitochondriopatiami wrodzonymi.

Jakie to są choroby?

To zespoły objawów chorobowych uwarunkowane genetycznie. Jednak tym problemem zajmują się lekarze specjalizujący się w leczeniu pacjentów z wadami genetycznymi. Wysoki poziom diagnostyki w polskich poradniach genetycznych pozwala na względnie szybką diagnozę każdego przypadku. Natomiast te mitochondriopatie, o których mówię, to mitochondriopatie nabyte. One są nabywane od dnia urodzenia, dzień po dniu do czasu kiedy poziom energii jest tak mały, że objawy chorobowe zaczynają dominować i uniemożliwiają normalne życie.

Co wpływa na drastyczny spadek ilości mitochondriów?

Ważne, żeby zrozumieć, że organizm ma olbrzymie możliwości adaptacyjne. Jeśli w każdej komórce naszego organizmu spadek produkcji energii sięga 20-25%, to w zasadzie nie ma objawów chorobowych zauważalnych przez pacjenta. Ale jeśli spadek produkcji energii w komórkach postępuje, liczba mitochondriów spada do poziomu poniżej 50%, pojawiają się ograniczenia funkcji komórek, a tym samym narządów. Mówimy o centralizacji funkcji organizmu.

Na czym to polega?

Kiedy energii nie starcza dla wszystkich komórek na poziomie gwarantującym prawidłową ich funkcję, organizm ogranicza te funkcje, które dla przeżycia nie są niezbędne. Często taką funkcją jest pamięć. Weźmy konkretny przykład – pacjenci po przebiegu infekcji Covid-19. Wirus ten bardzo niszczy mitochondria. Wielu pacjentów nie jest w stanie dojść do siebie całymi miesiącami, są osłabieni, senni, zapominają, mają trudności z wystawianiem się. Objawy osłabienia funkcji życiowych mogą utrzymywać się miesiącami. I to jest wynik niedostatecznej produkcji energii. Jeśli



choremu prezentującemu takie objawy zalecimy przyjmowanie określonych witamin, mikroelementów oraz substancji adaptogennych, które stymulują wzrost liczby mitochondriów, a tym samym wzrost ilości energii produkowanej w każdej komórce, jego stan najczęściej poprawia się w miarę trwania mitochondroterapii. Do mojej praktyki coraz częściej zgłaszają się pacjenci po przebytej grypie, anginie, ale także w trakcie leczenia innych przewlekłych chorób.

Jakie inne choroby ma pan na myśli?

Każda przewlekła choroba powoduje uszkodzenia mitochondriów. Demencja, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby płamki żółtej, choroby mięśnia sercowego i wiele, wiele innych mają właśnie taki wspólny mianownik.

Czy są to choroby nieuleczalne?

Na pewno postępujące. Nowoczesna medycyna kliniczna pozwala na ich wczesną diagnozę i długotrwałe leczenie. Terapia mitochondrialna stanowi doskonałe uzupełnienie leczenia klasycznego i pozwala chorym utrzymywać się w dobrej formie. Tak się dzieje w przypadkach przewlekłego niedoboru witaminy B12, który jest plagą XXI wieku. To przede wszystkim niedobór spowodowany małą podażą tej witaminy. Jest ona obecna głównie w mięsie, a w związku z tym, że rośnie liczba osób ograniczających konsumpcję czerwonego mięsa, mamy całe społeczeństwo, w którym dominuje niedobór tej witaminy.

Niedobór nawet tej jednej witaminy może przynieść katastrofalne skutki?

Niedobór witaminy B12 ma tysiąc twarzy. Zawroty głowy, drżenia rąk, osłabienie siły mięśni, krótkotrwałe utraty przytomności, osłabienie pamięci, wędrujące bóle stawów i mięśni, zapalenia nerwów kulszowych, refluks żołądkowo-przełykowy, częstomocizna i nawracające zapalenia pęcherza, bóle kręgosłupa oraz szereg innych objawów, które trudno skojarzyć z niedoborem witaminy B12. Wieloletni niedobór tej witaminy zawsze powoduje postępujący spadek ilości energii dostępnej w organizmie i nasilenie objawów. Jeśli odpowiednio wcześniej rozpoznamy niedobór tej witaminy i wprowadzimy substytucyjne leczenie awitaminozy witaminą B12 podawaną doustnie, domięśniowo czy podskórnie razem z kwasem foliowym, całą grupą witamin B oraz innymi niezbędnymi witaminami i mikroelementami, to może dojść do całkowitego wyleczenia pacjenta i ustąpienia wszelkich objawów. I to jest nasz optymalny cel. Natomiast w wielu przypadkach daje się osiągnąć dużą poprawę - kondycji fizycznej, poprawę pamięci, zmniejszenie dolegliwości bólowych, szczególnie ważne jest to dla starszych osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości, które znacznie ograniczają sprawność seniorów.

A teraz zapytam o clue: jak wygląda diagnostyka pacjenta, który pojawia się w pańskim gabinecie?

Zaczynam od zebrania wnikliwego wywiadu - od dnia urodzin do dnia, w którym pacjent siedzi naprzeciwko mnie i chce mi przekazać całe swoje cierpienie do rozważenia. Pacjenci na konsultację przynoszą wyniki badań diagnostycznych, wypisy ze szpitali. Często kieruję pacjenta na dodatkowe badania do laboratorium. Biochemia komórki jest bardzo dobrze opisana od kilkudziesięciu lat. Wiemy doskonale jakie witaminy i mikroelementy biorą udział jako substancje sterujące poszczególnymi przemianami biochemicznymi. A gałąź medycyny, którą się zajmuję stara się rozpoznać i połączyć objawy chorobowe z możliwymi niedoborami witamin i mikroelementów. Staramy się uzupełnić witaminę A, D, E, K,

grupę witamin B, witaminę C, koenzym Q10, glutation, kwasy omega-3, cynk, selen, jod, magnez, potas, żelazo, miedź. Dodatkowo uzupełniamy terapię w substancje adaptogenne - żeń-szeń, aszwasgandę, resweratrol. Jednak nigdy nie przerywamy specjalistycznego leczenia.

Czyli każdy pacjent to zupełnie inna historia. Nie ma tu reguły.

To kwestie bardzo indywidualne. Na pewno dawki zawsze muszą być dostosowane do stanu pacjenta, jego płci, wieku i wagi. Mitochondroterapia to leczenie bardzo precyzyjne, ważną jest kolejność podawanych witamin i mikroelementów oraz czas ich przyjmowania. Z czasem organizm sam się zacznie porządkować. Nasz organizm jest trochę jak silnik. Należy karmić go dobrą „benzyną”. My, ludzie potrzebujemy paliwa najwyższej jakości. Tymczasem zewsząd jesteśmy bombardowani negatywnymi bodźcami, pijemy skażoną wodę, oddychamy toksycznym powietrzem, nadużywamy leków, palimy papierosy, pijemy alkohol. Nasz organizm jest bardzo mądry. Przez długi czas broni się, ale w pewnym momencie, gdy niekorzystnych sytuacji jest zbyt wiele, poddaje się. Dodatkowo stres jest jednym z największych wrogów mitochondriów. Obecnie to jest nasz ogromny problem. Chcemy mieć wszystko natychmiast. Tymczasem nasz organizm w pewnym momencie mówi: „nie”.

A jaka w tym wszystkim jest rola diety?

Bardzo duża. Od lat 50. przemysł spożywczy nakłonił społeczeństwo na świecie do konsumpcji dużej liczby węglowodanów. Rano słodkie musli, w dzień słodkie napoje i soki, dużo białego pieczywa, ryż, kasze, makarony. Nadmiar węglowodanów to gwarancja utraty zdrowia. Powoduje zawsze zaburzenia metabolizmu glukozy, które trwając latami mogą spowodować insulinooporność i otyłość. Tłuszcze utwardzalne, które są w każdym rodzaju pieczywa słodkiego, w margarynie i w daniach gotowych zawsze pozostawiają w organizmie izomery trans. Najlepiej ich unikać. Z tłuszczów najzdrowsze są oliwa, oleje tłoczone na zimno oraz masło. 50% każdego posiłku powinny stanowić warzywa. Spożywając owoce patrzymy zarówno na ich indeks glikemiczny jak i ładunek glikemiczny. Wśród owoców arbuż okazuje się najzdrowszy, gdyż ma bardzo niski ładunek glikemiczny i nadaje się do diety osób odchudzających się. Nasza dieta powinna być zróżnicowana, dlatego warto jeść mięso. Zarówno mięso czerwone jak i białe są potrzebne. Rozsądna dieta to taka, która zawiera nie więcej niż 25% węglowodanów w dobowej porcji pokarmu. Jeśli ktoś jest wegetarianinem musi pamiętać o codziennym uzupełnieniu witaminy B12 i żelaza.

Jest też inny problem... Jak w tych czasach wybierać to zdrowe jedzenie?

Czytać etykiety. Konieczne skład, datę ważności, ilość substancji konserwujących. Unikajmy żywności pakowanej w plastikowe opakowania, starajmy się pić wodę ze szklanych opakowań, ponieważ substancje zawarte w plastikach również niszczą mitochondria.

Czy terapię witaminami i mikroelementami może stosować każdy?

Każda osoba, która cierpi na przewlekłe schorzenia może skorzystać z tej formy terapii. Mitochondroterapia w obecnych czasach jest szczególnie wskazana dla osób, które przeżyły infekcję Covid-19 i mimo upływu czasu nie mogą powrócić do swojej normalnej formy, czują się osłabione zarówno fizycznie jak i intelektualnie. Pamiętajmy jednak o rzeczy najważniejszej - mitochondroterapia to leczenie zalecane przez lekarza i tylko wtedy jest bezpieczna.



JAK PRZECHYTRZYĆ SKÓRĘ?

Skóra człowieka jest największym narządem organizmu. Szacuje się, że stanowi nawet 25% masy ciała. Jej powierzchnia wynosi około 2 m², natomiast grubość waha się od 1,5 do 5 milimetrów. Fakty te nie powinny dziwić, jeśli weźmie się pod uwagę funkcje skóry, bez których ludzki organizm zwyczajnie nie byłby w stanie funkcjonować. Jak odpowiednio o nią zadbać? Kluczem są biodostępne dla skóry składniki aktywne w kosmetykach. Przez świat innowacyjnych kosmetyków oraz metod, które poprawiają wchłanianie substancji aktywnych przez skórę oprowadza nas dr hab.n.med. Magdalena Górską-Ponikowska, prof. GUMed, kierownik Katedry i Zakładu Chemii Medycznej GUMed.



Skóra to przede wszystkim bariera, która oddziela nasz organizm od świata zewnętrznego. Tym samym chroni go przed szkodliwymi czynnikami, drobnoustrojami chorobotwórczymi oraz czynnikami chemicznymi, czy fizycznymi. Na początek trochę teorii. W budowie skóry wyróżnia się trzy podstawowe warstwy. Zewnętrzną stanowi naskórek, a dalej znajduje się skóra właściwa i ściśle związana ze skórą, tkanka podskórna. Naskórek będąc uporządkowaną, pięciowarstwową strukturą, jest barierą, który ogranicza dostęp niepożądanych mikroorganizmów i reguluje mechanizm utraty wody. Pewne jest, że skóra pełni rolę znakomitego ochroniarza naszego organizmu, ale prawda jest taka, żeby jeszcze lepiej spełniała swoją funkcję, sami niekiedy musimy się jej odwdziżyć...

SKÓRA CHRONI NAS, ALE MY MUSIMY CHRONIĆ JĄ

Skóra jest półprzepuszczalną/nieprzepuszczalną strukturą trudną do pokonania dla wody i większości substancji. Dlatego też nawet nanotechnologia zastosowana w kosmetykach nie zagwarantuje, że składniki aktywne są przez nią wchłaniane. Płaszcz wodno-lipidowy (obecny na powierzchni naskórka), który stanowi naturalną barierę ochronną, wymaga regularnej regeneracji. Dlatego niezbędna jest codzienna i odpowiednia pielęgnacja skóry.

Kluczowa jest tu biodostępność dla skóry, czyli adsorpcja substancji przez naskórek lub jej penetracja w głąb skóry, aż do skóry właściwej. Należy jednak zwrócić uwagę, iż to, że substancja przeniknie przez skórę, nie warunkuje jej przedostania się do wnętrza komórek skóry. Dlatego wybierając kosmetyk należy zwrócić uwagę jakie substancje aktywne zawiera i w jakiej formie. Składniki aktywne kosmetyków typu duże białka jak kolagen, czy kwas hialuronowy nie mają szans na penetrację w głąb skóry, będą więc działać tylko powierzchniowo. W takiej sytuacji warto poszukać tzw. innowacyjnych kosmetyków. W takich kosmetykach substancje aktywne są zmodyfikowane, po to aby jak najlepiej spełnić swoją funkcję i trafić do wnętrza komórek.



NIEZASTĄPIONA FERMENTACJA

Często jednak nie trzeba szukać daleko, i wystarczy wrócić do natury. Kosmetyki z fermentowanymi składnikami są z powodzeniem stosowane od dziesiątek lat w Azji. W Europie zaczyna się je dopiero doceniać. Rok 2022 określany jest jako Beauty Ferment Trend. Fermentacja jest unikalnym oraz niezastąpionym procesem biologicznym z udziałem mikroorganizmów. Fermentowane składniki aktywne posiadają unikalny skład o działaniu przeciwutleniającym oraz regenerującym skórę.

Jedną z najbardziej wartościowych grup związków, które mogą być poddawane fermentacji są oleje. Kosmetyki zawierające oleje fermentowane posiadają biodostępne dla skóry substancje aktywne, które są super-efektywnymi antyoksydantami, regenerują skórę, oraz działają przeciwzapalnie. W Polsce są dostępne mieszaniny olejów fermentowanych, do stosowania na skórę twarzy, czy ciała. Natomiast, zastosowanie olejów fermentowanych w kremach zostało wykorzystane dopiero w zeszłym roku w kosmetykach Skin Science.

JAK DZIAŁAĆ W WARUNKACH DOMOWYCH?

Wiadomym jest, iż w warunkach domowych nie mamy do dyspozycji laboratorium, czy skomplikowanych maszyn. Jest kilka metod, które można zastosować, aby pomóc przeniknąć substancjom aktywnym w głąb skóry poprzez modyfikację właściwości warstwy rogowej naskórka. Należy jednak przestrzec, aby nie robić tego systematycznie, gdyż można doprowadzić do uszkodzenia skóry.

Jednym z takich rozwiązań jest okluzja poprzez przykrycie twarzy folią, specjalnymi opatrunkami, czy pokrycie podłóżami niemającymi powinowactwa do wody np. parafiną. Okluzja powoduje zwiększenie nawodnienia warstwy rogowej naskórka poprzez uniemożliwienie parowania wody ze skóry. Warunkom okluzyjnym towarzyszy często zwiększenie przepływu krwi w naczyniach skórnych oraz podwyższenie temperatury powierzchni skóry. Ponadto, woda jest specyficznym promotorem sorpcji – silne nawodnienie warstwy rogowej powoduje zmianę jej przepuszczalności. Wszystkie te czynniki bardzo mocno zwiększają przenikanie substancji aktywnych przez skórę.



for: Paweł Sudara

DR HAB. N. MED. MAGDALENA GÓRSKA-PONIKOWSKA PROF. GUMED

Kierownik Katedry i Zakładu Chemii Medycznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Profesor Wizytujący Uniwersytetu w Stuttgarcie (Niemcy) oraz Instytutu IEMEST w Palermo (Włochy). Twórczyni marki dermokosmetyków i zabiegów profesjonalnych Skin Science. Współwłaścicielka firmy kosmetycznej MGP Cosmetics. Człowiek Roku art of BEAUTY Prestige Awards 2022.

METODY ZWIĘKSZENIA EFEKTYWNOŚCI SUBSTANCJI AKTYWNYCH W DERMOKOSMETYKACH

1 MODYFIKACJE CHEMICZNE CZĄSTECZEK

Zmiana lipofilowości cząsteczki np. Poprzez estryfikację kwasem tłuszczowym jest częstym zabiegiem zwiększenia jej efektywności pod względem przenikania przez skórę. W kosmetykach często spotkać można palmitoilowaną pochodną witaminy c (palmitynian askorbylu) czy acetylowaną pochodną witaminy e (octan tokoferolu). Niestety, często jednak takie modyfikacje nie są wystarczające do tego, aby zmodyfikowane cząsteczki penetrowały przez skórę.

2 INKORPORACJA W NOŚNIKI

Jednymi z najbardziej znanych nośników są liposomy. Niestety, ich zastosowanie w kosmetologii zostało „przereklamowane”, ponieważ obiektywne badania wykazały, że są one zbyt duże i zbyt mało elastyczne, aby przenikać przez skórę. Jednakże, mogą być absorbowane przez warstwę rogową i tam uwalniać substancję aktywną.

Znacznie lepszymi nośnikami są tzw. Elastyczne liposomy, które zbudowane są głównie z lecytyny. Fosfolipidy są cząsteczkami amfipatycznymi, które mają powinowactwo zarówno do fazy wodnej, jak i lipidowej warstwy rogowej naskórka. To pozwala im „przemycić” substancję aktywną w głąb skóry. Te formy nośników zawierają również etanol, który jest mocnym promotorem wchłaniania.

Trzecim, szczególnym rodzajem nośnika jest zamknięcie substancji aktywnej np. Kurkuminy czy witaminy c w nośniku vecticell®, który swoją budową i właściwościami przypomina etosomy, ale co warto podkreślić: nie zawiera etanolu, umożliwia jej bezpieczny transport w głąb skóry na głębokość 3mm. Nośnik ten zbudowany jest z fosfolipidów, które wbudowują się w błony komórkowe i umożliwiają penetrację do wnętrza komórek.

3 WYKORZYSTANIE PRĄDU GALWANICZNEGO LUB ULTRADŹWIĘKÓW

Metody te – jonoforeza, elektroporacja oraz sonoforeza, są z powodzeniem stosowane w gabinetach kosmetycznych. W jonoforezie, jako czynnik zwiększający wchłanianie leku, wykorzystany jest prąd galwaniczny przepływający między dwoma elektrodami umieszczonymi na skórze. Zjawisko elektroporacji polega na wytworzeniu wodnych kanałów w międzykomórkowych warstwach lipidowych stratum corneum pod wpływem krótkich impulsów elektrycznych. Natomiast, sonoforeza (fonoforeza) wykorzystuje energię fal dźwiękowych (ultradźwięków) do zwiększenia przenikania substancji przez skórę.

Od stóp do głów

Z AGNIESZKĄ KOŚNIK-ZAJĄC

GDY MYŚLĘ:

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ...

Medycyna estetyczna oficjalnie została uznana za dział medycyny w latach 70. Za jej ojca uważa się Jeana Jacquesa Legranda – francuskiego endokrynologa. W Paryżu w 1973 roku założył on Francuskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej, które było pierwszą na świecie tego typu instytucją. Dziś medycyna estetyczna jest jedną z najprężniej rozwijających się branż. Czym właściwie jest? Na to pytanie odpowiada Ewa Łubińska, lekarz medycyny estetycznej, jedna z podopiecznych Agnieszki Kośnik-Zając.

LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA

Medycyna estetyczna to... szereg zabiegów, procedur, które mają na celu poprawę jakości życia. Defekty urody, wyglądu twarzy lub ciała i wynikające z tego gorsze samopoczucie czy obniżenie samooceny, wynikają nie tylko z powodu upływającego czasu. Często ich przyczyną są przebyte choroby, urazy, zabiegi chirurgiczne. Medycyna estetyczna dysponuje ogromnymi możliwościami, by przy pomocy wyrobów medycznych, leków czy nowoczesnych urządzeń, pomóc pacjentom w ich problemie.

INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Medycyna estetyczna to... rozmowa, poznanie potrzeb pacjentów i ich oczekiwań. Zawsze, podczas pierwszego spotkania, dużo czasu poświęcam na wysłuchanie, z czym dana osoba do mnie przychodzi i w czym mogę jej pomóc. Istotne jest wspólne ustalenie planu działania, przedstawienie alternatywnych możliwości, dostosowanie sekwencji zabiegów indywidualnie do potrzeb, ale też oczekiwań pacjenta. Staram się wyjaśniać, z czym wiąże się dana procedura

czy zabieg, np. co to jest mezoterapia, jak działa toksyna botulinowa, a co niesie za sobą zastosowanie kwasu hialuronowego. Przedstawiam też istotę kolejności wykonywanych zabiegów zarówno ze względu na ich efektywność, jak też dostosowanie do pór roku czy też aktywności osoby poddawanej zabiegowi. Są zabiegi, po których czas rekonwalescencji wynosi kilka dni, ale są też takie, po których w zasadzie od razu możemy wrócić do swoich normalnych czynności. Indywidualnie dobrane zabiegi, w odpowiedniej kolejności, mogą zadziałać zdecydowanie lepiej i bardziej efektywnie.

CIĄGŁY ROZWÓJ

Medycyna estetyczna to... ciągła nauka, rozwój, uczestniczenie w szkoleniach, konferencjach, warsztatach. Jest to nieodzowne, by być na bieżąco z wiedzą, nowinkami, ale też, by wysłuchać doniesień, które retrospektywnie oceniają zabiegi wykonywane w przeszłości. Zachwyca mnie kierunek, w jakim podąża współczesne patrzenie na zabiegi z tego obszaru. Nie tylko wykonywanie zabiegu tu i teraz, ale uruchomienie wyobraźni, co będzie się działo z twarzą, czy ciałem pa-

cientów za kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. To ostrożne, a jednocześnie coraz częściej poparte badaniami naukowymi podejście, jest mi szczególnie bliskie. Dostrzeganie przyczyn problemów. Świadoma praca w oparciu o anatomie, biologię i mechanizmy zachodzące w organizmie. Nie tylko ze względu na upływający czas, ale też tryb życia, choroby ogólnoustrojowe czy po prostu indywidualne procesy.

ZAUFANIE

Medycyna estetyczna to... zaufanie pacjenta wobec lekarza i lekarza wobec pacjenta. Ja mogę zagwarantować moim pacjentom, że stosuję oryginalne produkty, wykonuję zabiegi w odpowiednich warunkach, prowadzę dokumentację medyczną, ale też przekazuję zalecenia pozabiegowe i liczę na to, że będą respektowane. W procesie dążenia do oczekiwanego rezultatu, równie ważna jest pielęgnacja domowa, stosowanie fotoprotekcji czy przestrzeganie zaleceń. A jeśli cokolwiek niepokoi po zabiegu, ważne, by pacjenci mieli pełną świadomość, że nie zostaną pozostawieni sami sobie. Należy wrócić do zabiegowca, skontrolować sytuację i ewentualnie wdrożyć odpowiednie postępowanie.

TEAM WORK

Medycyna estetyczna to... również praca zespołowa. Mam ogromne szczęście i przyjemność pracować w zespole lekarzsko – kosmetycznym, w którym rozumiemy, że tylko współpraca w zakresie wykonywanych zabiegów może przynieść oczekiwane, czasami spektakularne efekty. Bardzo często podczas pierwszej wizyty wspólnie ustalamy plan działania, by efekt był oczekiwany, a działanie przemyślane. Mamy do dyspozycji zarówno najnowocześniejszy sprzęt, jak również sprawdzone, certyfikowane produkty. Zaopatrujemy się głównie u producentów. Jest to niezmiernie ważne, ponieważ działamy w poważającej większości w obszarze twarzy i czujemy na sobie odpowiedzialność za efekty naszej pracy.

Agnieszka Kośnik-Zajac

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

PIEPRZYKI I ZNAMIONA

Masz je od urodzenia lub pojawiają się nagle. Znamiona na skórze – barwnikowe, naczyńniowe i inne – zawsze powinny być pod kontrolą. Nie wszystkie są niebezpieczne, ale wraz z nimi pojawia się ryzyko czerniaka złośliwego. Jak odróżnić te „bezpieczne” od tych stanowiących źródło zagrożenia? Co powinno nas zaniepokoić? Odpowiadamy.

Tekst: Szymon Kamiński



Pieprzyki i znamiona to naturalny element naszej skóry i zazwyczaj nie powinniśmy się nimi przejmować. Jednak zawsze warto je obserwować. Podstawą w przypadku znamion jest profilaktyka i ich regularna obserwacja. Znamiona, zwłaszcza gdy na skórze pojawia się ich zbyt wiele, stają się nie tylko problemem estetycznym, ale i zdrowotnym. Warto zatem się ich pozbyć, niemniej trzeba wiedzieć, które znamiona można usuwać, a których lepiej nie dotykać.

- Skóra jest największym narządem człowieka, więc wymaga szczególnej troski. Każdy powinien zadbać o to, aby zgłosić się na kontrolę zmian skórnych, wykonać badanie dermoskopowe znamion barwnikowych – mówi dr med. Elżbieta Jasiel-Walikowska, specjalista dermatolog-wenerolog w Centrum Derm-AI w Sopocie. - Warto przedyskutować z dermatologiem sposób indywidualnej ochrony przed słońcem i dobrać odpowiednie dla siebie preparaty ochronne. Jeśli jest zalecenie usunięcia zmiany podejrzanej, należy to zrobić bez obaw, że jej usunięcie będzie bardziej niebezpieczne od jej pozostawienia – dodaje.

Najbardziej narażone na zmiany są osoby o jasnej karnacji i jasnych bądź rudych włosach. Również osoby, w których rodzinie występował już czerniak, powinny regularnie poddawać się badaniu. Jednak nie zwalania to o dbania o siebie także innych.

- Jeśli zmiana na skórze nagle się powiększyła, zmieniła kolor, strukturę lub ma formę guzka nawet w kolorze różowym lub

cielistym, swędzi lub boli to sygnał że należy zgłosić się do dermatologa. Jeśli chcemy skorzystać z porady w ramach NFZ musimy posiadać skierowanie od lekarza rodzinnego – dodaje dr med. Elżbieta Jasiel-Walikowska.

Najważniejsza jest stała obserwacja miejsca, w którym pojawił się pieprzyk lub znamię. Jest kilka kryteriów, które warto brać pod uwagę. To one powinny skłonić nas do jak najszybszej wizyty u specjalisty, ponieważ nieleczona zmiana może doprowadzić nawet do rozwinięcia się złośliwego nowotworu skóry.

Jakie to są kryteria? W tym przypadku Pomocna jest tzw. metoda ABCDE, czyli asymetria, brzegi, kolor (ang. colour), średnica (ang. diameter) oraz ewolucja. Trzeba obserwować i sprawdzać, jak dane znamię się rozwija. Im mniej symetryczne, tym większe ryzyko czerniaka. Powinny nas także zaniepokoić nieregularne brzegi znamienia, wielkość powyżej 5 mm średnicy i jakiegokolwiek zmiany wyglądu znamienia zaobserwowane w ciągu ostatnich tygodni czy miesięcy.

- Jeśli dermatolog zaleci usunięcie zmiany barwnikowej, wtedy należy udać się do chirurga, który wytnie zmianę w znieczuleniu miejscowym, a następnie cała zmiana będzie poddana badaniu histopatologicznemu. W przypadku całkowitej pewności, że zmiana jest łagodna, a wskazanie do jej usunięcia jest jedynie estetyczne wtedy oprócz klasycznego zabiegu chirurgicznego możliwe jest jej usunięcie innymi metodami, np. laserem, elektrokoagulacją lub kriochirurgią (tzw. wymrażaniem) – mówi dr med. Jasiel-Walikowska.

DIAGNOZUJEMY LECZYMY USUWAMY

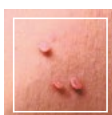
Laser Wymrażanie Koagulacja Chirurgia



Naczynka



Brodawki łojotokowe



Włókniaki



Zmiany barwnikowe
pieprzyki



Brodawki wirusowe
kurzajki



Inne zmiany skórne
blizny kaszaki tłuszczaki



DERM-AL

DERMATOLOGIA / ALERGLOGIA

Centrum „Derm-Al” Sp. z o.o.

Dermatologia / Alergologia
Centrum Badania Znamion
Chirurgia / Chirurgia Plastyczna

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

www.derm-al.pl

KOREKTA POWIEK

Oczy są zwierciadłem duszy, a kontakt wzrokowy jest jednym z ważniejszych warunków szczerzej i efektywnej komunikacji. Warto więc dbać o to, by spojrzenie zachowało swoją świeżość i blask. Niestety wraz z upływem czasu pojawia się problem opadających powiek, które odbierają poczucie atrakcyjności, a dodają niestety jedynie lat. Tu z pomocą wkracza blepharoplastyka, czyli plastyka powiek.

Tekst: Halina Konopka



Wraz z upływem czasu, skóra stopniowo traci swoją elastyczność, również w okolicach oczu. Z takim „obramowaniem” wizualnie przybywa lat, i zwyczajnie wygląda się na osobę zmęczoną. Sama wiotkość powiek dolnych występuje głównie jako objaw tzw. „worków pod oczami” lub zagłębień, zwanych potocznie „doliną łez”, stanowiąc szczególnie trudny do zatuszowania defekt estetyczny. Na tym jednak nie koniec, ponieważ opadające powieki zawężają także pole widzenia. Jest to więc także problem zdrowotny.

Blepharoplastyka, czyli plastyka powiek dolnych albo górnych to jeden z częściej wykonywanych zabiegów w obrębie twarzy. Jest zabiegiem chirurgicznym, który przeprowadza się zazwyczaj w znieczuleniu miejscowym. W czasie operacji chirurg dokonuje niewielkich nacięć, blizny ukryte są w naturalnym załamaniu powieki, a następnie wycina problematyczne nadmiary.



- Zabieg plastyki powiek górnych i dolnych polega na usunięciu nadmiaru skóry powiek oraz nadmiaru uwypuklającej się tkanki tłuszczowej, o ile jest taka potrzeba. Linie cięcia w przypadku powiek górnych zlokalizowane są w naturalnych zagłębieniach powiek, w przypadku powiek dolnych są położone bardzo blisko brzegu powieki dolnej, tuż poniżej linii rzęs. Na rany zakłada się bardzo cienkie szwy, które zdejmuje się zazwyczaj po tygodniu. W przypadku nieprawidłowego ustawienia powiek dodatkowo zakładane są specjalne szwy poprawiające ich ustawienie. Po wygojeniu, blizny zazwyczaj są prawie niewidoczne - tłumaczy dr n. med. Anna Jurska-Jaśko, specjalistka okulistyki z centrum Derm-AL w Sopocie.

Można zdecydować się również na metodę bez skalpela, czyli laserową plastykę powiek. Istota zabiegu jest zasadniczo taka sama. Różnica polega głównie na tym, że chirurg operuje laserem, a nie skalpelem. Na korzyść tej metody przemawia tu większa precyzja, mniejsze krwawienie w trakcie zabiegu oraz krótsza rekonwalescencja.

Z reguły pacjentkami są kobiety, ale nie brakuje również mężczyzn zdecydowanych na plastykę powiek. Z uwagi na specyfikę problemu pacjentami są na ogół osoby dojrzałe, po 35 roku życia.

- Na zabieg może zdecydować się każda osoba, która odczuwa problem natury estetycznej związany z wyglądem powiek, jak również problem medyczny związany z ograniczeniem pola widzenia, czy nieprawidłowym ustawieniem powiek. Przeciwwskazaniem do zabiegu są na przykład problemy z krzepiwością krwi oraz uczulenia na leki znieczulające. Przed zabiegiem niezbędna jest kwalifikacja do zabiegu przez lekarza - dodaje dr n. med. Anna Jurska-Jaśko.

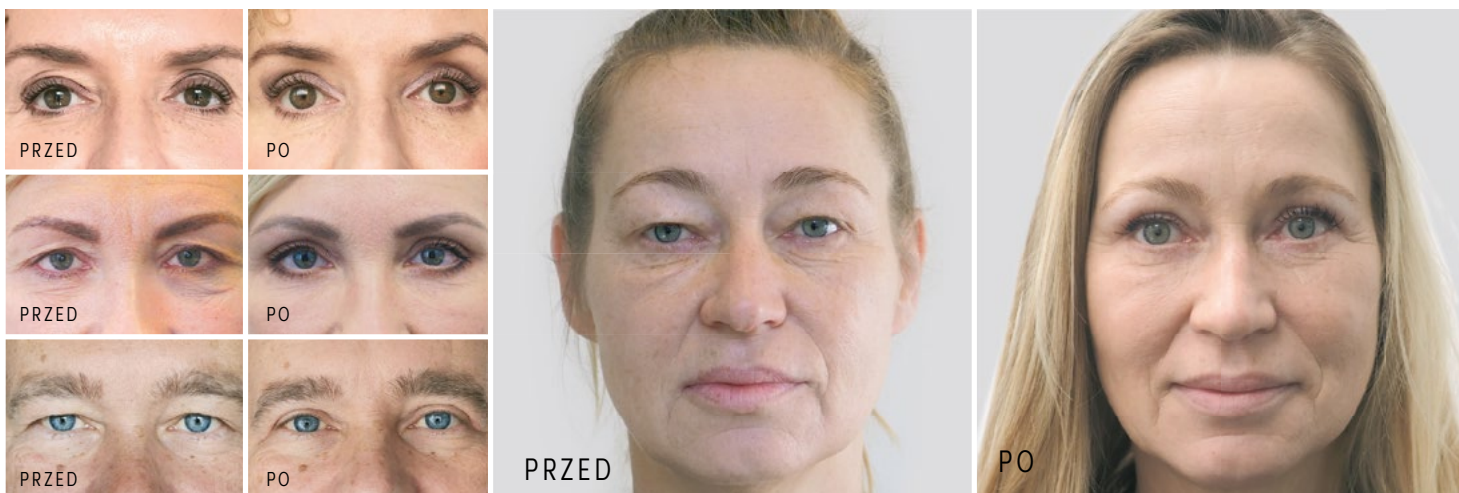
Korekta powiek to jeden z częściej wykonywanych zabiegów, a jego efekty zdecydowanie poprawiają wygląd i samopoczucie. Ryzyko powikłań jest niewielkie. Bezpośrednio po zabiegu powieki zazwyczaj są obrzęknięte, mogą występować siniaki schodzące nawet na policzki. Zmiany te powoli ustępują, zazwyczaj w ciągu 2-3 tygodni. Po zabiegu należy prowadzić oszczędzający tryb życia, ograniczyć wysiłek fizyczny. Ostateczny efekt zabiegu jest widoczny po kilku tygodniach, a nawet miesiącach. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji pacjenta.

Plastyka powiek to koszt rzędu kilku tysięcy. Ze względu na przebieg i specyfikę zabiegu więcej trzeba zapłacić na plastykę powiek dolnych, cena wzrośnie dodatkowo, jeśli operacja odbywa się w znieczuleniu ogólnym. Wiadomo jednak, że bardzo często ta korekta ma ogromne znaczenie dla komfortu życia, a w to zawsze warto inwestować!



DERM-AL

SOPOCKIE CENTRUM PLASTYKI POWIEK



NOWE ZĘBY W JEDEN DZIEŃ

Nowa metoda stomatologiczna rodem z Portugalii, czyli All on 4, zyskuje na popularności. Obiecuje ona piękny uśmiech już w jeden dzień i jest alternatywą dla drogich i czasochłonnych metod wszczepiania implantów. Co więcej eliminuje przeszczepy kości i cieszy się aż 98% skutecznością. A na czym polega? Kto może z niej skorzystać? Na te pytania odpowiada Grzegorz Olszewski, lekarz chirurgii z kliniki stomatologicznej Cadent.

Tekst: Szymon Kamiński



Coraz częściej do gabinetów stomatologicznych przychodzą pacjenci i proszą o błyskawiczny, nowy uśmiech. W jaki sposób na pomoc wychodzi do nich stomatologia?

Jednym z działów jest stomatologia estetyczna. To w jej ramach możemy pomóc naszym pacjentom w zachowaniu lub zrekonstruowaniu pięknego uśmiechu. Jednak nie jest to takie proste, ponieważ wymaga odpowiedniego i kompleksowego leczenia z dokładnym planem. Efekt to często połączenie chirurgii, stomatologii zachowawczej i protetyki. A wśród działań mamy takie leczenie zębów, jak ich wybielanie za pomocą preparatów. Mamy również licówki, a dla osób z problemami, takimi jak krzywy zgryz lub braki w uzębieniu polecamy nakładki typu Aligner, które są alternatywą dla aparatów stałych.

No właśnie, bo do waszej kliniki zgłaszają się również osoby z brakami w uzębieniu. Dlaczego warto inwestować w implanty zębowe?

Jest to zazwyczaj najlepsze rozwiązanie. Implanty nie różnią się od naturalnego zęba, a jednocześnie nie wymagają szlifowania własnych zębów, tak jak w przypadku zastosowania mostów czy koron. Uzupełnienie braków z użyciem implantów nie pozwala na to by zgryz uległ deformacji, a za pomocą implantu możliwe jest uzupełnienie nawet pojedynczego braku zębowego.

W ostatnich latach na popularności zyskuje innowacyjna metoda budowania ładnego uśmiechu, czyli All on 4. Na czym polega?

To innowacyjna metoda, która pozwala w jeden dzień uzyskać nowe uzębienie, które jest estetyczne i praktyczne. W głównej mierze poleca się to pacjentom, którzy stracili część masy kostnej i nie chcą poddawać się przeszczepieniu tej tkanki. Jest to zabieg, pozwalający na zamocowanie na stałe zębów. Jednocześnie jest to bezbolesne doświadczenie dla portfela pacjenta, ponieważ eliminuje koszty, związane z przeszczepem. Metoda All on 4 również ma bardzo mały odsetek powikłań oraz rehabilitacji.

Brzmi jak marzenie - w jeden dzień i bez przeszczepu kości bezzębni pacjenci uzyskują nowe, stałe zęby. A jak taki zabieg wygląda z technicznego punktu widzenia?

Na początku wykonuje się plan nowego uśmiechu po dokładnym zaplanowaniu w ciągu jednego dnia wprowadza się od 4 do 6 implantów w żuchwie lub w szczęce. Następnie w tytanowe implanty przykręca się łączniki, a do nich estetycznie wyglądający oraz praktyczny most, który jest przykręcany na stałe tego samego dnia. Na tym cała procedura się kończy. Następnie pacjent jest już poddawany tylko kontroli co dwa miesiące, a później już co pół roku. Most taki zaleca się po dwóch latach wymienić, ale zazwyczaj nie jest to konieczne.

Dla kogo dedykowana jest ta metoda?

Można powiedzieć, że dla każdego. Oczywiście, jak każdy zabieg, również All on 4 jest indywidualnie dostosowywany do pacjenta. Zanim przejdziemy do wszczepienia implantów przeprowadzamy szczegółowy wywiad oraz oceniamy stan jamy ustnej i uzębienia. Ważne jest dla nas także zdanie osoby zainteresowanej, dlatego pytamy o jej oczekiwania względem nowego uśmiechu. Jeśli zakwalifikujemy pacjenta to przeprowadzamy zabieg, wtedy wykonujemy szereg badań, takich jak np. tomografia komputerowa. Mając cały zestaw danych możemy przejść do leczenia. Naszą nagrodą jest uśmiech pacjenta.

CADENT

Gdynia
ul. Parkowa 6/1E
Tel: 501 768 995
cadent@cadent.pl

Gdynia
ul. Myśliwska 4U/1
Tel: 508 144 509
cadent2@cadent.pl

Gdynia
ul. S. Filipkowskiego 3/U2
Tel: (58) 713 35 73
cadent.cadent@wp.pl

#ZAFFIRO

PRAWDZIWA REWOLUCJA

Nie bez przyczyny medycyna estetyczna w ostatnich latach postawiła na rozwój zabiegów, które szybko i skutecznie odmładzają twarz, szyję i skórę dłoni. Takim uniwersalnym rozwiązaniem, a jednocześnie hitem ostatnich miesięcy, jest termolifting Zaffiro. Jest nowoczesny, bezpieczny i nieinwazyjny, a efekty widać już po pierwszym zabiegu. Znajdziecie go także w Trójmieście w gabinecie Bella Clinica.

Tekst: Halina Konopka

Wraz z upływem lat nasza skóra traci jędrność, elastyczność i młodzieńczy blask. Nikt nie wymyślił jeszcze maszyny czasu, ale istnieje coś, co pozwoli go na chwilę zatrzymać. To absolutny hit ostatnich miesięcy, czyli termolifting Zaffiro. Zabieg ten idealnie sprawdzi się, jako element kompleksowej ochrony anti-aging. Po zabiegach skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona i odświeżona, lecz najważniejszym efektem jest błyskawiczna redukcja zmarszczek i bruzd. Sprawdza się nie tylko jako zabieg na twarz, ale również na ciało. Doskonale radzi sobie z problemem obwisłych ramion tzw. pelikanów, czy nieestetycznego brzucha np. po ciąży. A jak działa?

-Zaffiro dzięki specjalnej głowicy zakończonej szkłem szafirowym, wzmacnia emisję światła podczerwonego i prowadzi

do efektu ciepłego skóry powszechnie zwanego termoliftingiem. To dzięki niej podczas zabiegu przenikamy do głębszych warstw skóry. Ciepło powoduje kurczenie się włókien kolagenowych i elastyny oraz ich wzmocnienie. W wyniku zabiegu skóra staje się sprężysta, napięta i wygładzona. Natomiast zmarszczki widocznie się spływają - tłumaczy Weronika Chwastowska, kosmetyk z Bella Clinica.

Zaffiro to zabieg z kategorii tak zwanych zabiegów lunchowych. To krótkie, bezbolesne i nie powodujące większych efektów ubocznych zabiegi, po których można natychmiast wrócić do swoich zajęć. Czas trwania uzależniony jest od wielkości partii ciała, na której jest wykonywany i wynosi od 30 do 60 minut. Całość składa się z dwóch etapów. Aby uzyskać jak najlepsze efekty odmłodzenia, najpierw konieczne jest dokładne oczyszczenie skóry z zanieczyszczeń i martwego naskórka. Druga faza - zabiegowa - to nałożenie specjalnego żelu chłodzącego, który wspiera pracę głowicy podczas termoliftingu i chroni ją przed poparzeniem. Zabieg wykonywany jest specjalną głowicą, którą przykładamy do skóry, rozgrzewając tym samym kolagen zawarty w skórze właściwej. Na koniec wykonywany jest masaż coolerem, który normuje temperaturę ciała.

To prawdziwa rewolucja, bo zwykle zabiegi odmładzające wykonuje się w serii po kilka powtórzeń, a tutaj efekt ujędrnienia odmłodzenia skóry osiągniemy już po jednej wizycie w salonie.

- Efekty Zaffiro zauważysz już po pierwszym zabiegu! Warto jednak zaznaczyć, że najwyższa skuteczność pojawia się wtedy, kiedy wykonamy serię 4 zabiegów 4 tygodniowych odstępach. Wówczas rezultaty są naprawdę oszałamiające! Najważniejsze jednak, że metoda ta jest całkowicie bezinwazyjna i nie wymaga okresu rekonwalescencji - podkreśla Weronika Chwastowska.

Termolifting Zaffiro zalecany wszędzie tam, gdzie występuje problem z obwisłą i wiotką skórą. Należy jednak pamiętać, że nie powinien być stosowany wcześniej niż dwa tygodnie po zastosowaniu wypełniaczy. W Bella Clinica zabieg wykonywany jest przez profesjonalnych kosmetyków i sprawdzonym sprzęcie.



Bella Clinica,
Al. Rzeczypospolitej 4/151, Gdańsk,
tel. 58 719 66 30


BELLA
CLINICA

#FITOTERAPIA

POWRÓT DO ZIOŁ

Powrót do natury to już fakt. Coraz częściej sięgamy po to, co z natury – kosmetyki, ubrania, leki czy żywność. Chcemy być eko i bio – bo wierzymy, że to nas uleczy i zapewni długie życie. Najlepiej zna się na tym Michał Konkel. To specjalista, jakich mało współcześnie. Prowadzi zajęcia z fitoterapii – czyli leczenia ziołami – na które z miesiąca na miesiąc przychodzi coraz więcej chętnych.

Teskt: Szymon Kamiński

Moda na powrót do natury trwa w najlepsze. Konsumenci są coraz bardziej świadomi swoich wyborów i to oni wywierają wpływ na to, co oferuje dzisiejszy rynek. Jednak czy w świecie, który jest tak intensywnie zmieniany przez człowieka i jemu podporządkowany jesteśmy w stanie wrócić do tego, co naturalne?

- Naturalne, no właśnie... Wydaje mi się, że już wyznaczenie samej granicy tego, czy coś jest naturalne, czy nie, może czasem stanowić nie lada wyzwanie – mówi Michał Konkel, przyrodnik i właściciel Centrum Fitoterapii „Słowiński Zielnik”. - Dla jednych naturalne będzie tylko to, co zbiorą ze stanu dzikiego, inni włączają do tego zbioru rzeczy samodzielnie wyhodowane albo zakupione od ściśle wyselekcjonowanych osób. Dla niektórych zaś naturalne będą produkty, które mają na swym opakowaniu odpowiedni napis, mimo że same z naturą mają niewiele wspólnego – podkreśla.

„Dzika kuchnia”

Pojawiają się głosy, że do naturalnego stanu można wrócić jedynie poprzez zerwanie z tym, co nowoczesne przy jednoczesnym zaakceptowaniu prostego życia „jak kiedyś”. Wydaje się to jednak nierealne – osób, które śmiało zrezygnowałyby z dogodności współczesnego życia jest mało...

- Korzystanie z natury nie oznacza uwstecznienia, nie widzę zatem związku ze zmęczeniem nowoczesnością. Co do tempa współczesnego życia, to faktycznie, potrafi ono być zawrotne i daje się ostro we znaki. Skoro natura i tak zapewnia nam wszystko, co jest nam potrzebne, po co wymyślać koło od nowa. Z pewnością produkty syntetyczne są szybkie w działaniu (jeśli chodzi o leki), często nieskomplikowane w przygotowaniu i wygodniejsze w przyjmowaniu, ale parafrazując pewne powiedzenie: produkty takie posiadają może i swoje plusy, chodzi jednak o to, by te plusy nie przysłoniły nam minusów – dodaje Konkel.

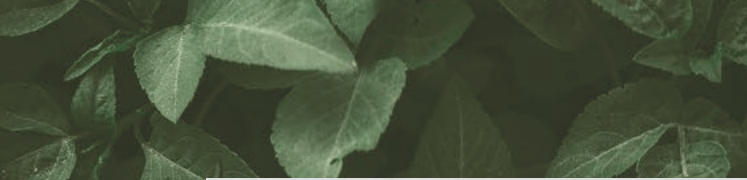
Rynek jest wręcz zalany produktami prosto z natury lub czerpiącymi z jej dobrodziejstwa – kosmetyki, leki, ubrania, jedzenie czy usługi. Bariery w głównej mierze pozostaje jednak cena produktów naturalnych i BIO, która jest stosunkowo wyższa od tych zwykłych. Na to jest także metoda – własna kreatywność, wolny czas i... rękodzieło.

- Zjawisko kontaktu z naturą uległo w ostatnim czasie wzmocnieniu i to na różnych płaszczyznach. Niektórym wystarczy sam spacer, inni szukają w roślinach remedium na różnorodne bóle, natomiast młodzi widzą w nich alternatywę dla tradycyjnych produktów spożywczych. „Dzika kuchnia” staje się coraz bardziej popularna, a zaryzykowałbym nawet stwierdzenie, że modna. Kolejnym aspektem są z pewnością kosmetyki naturalne i nie mówię tu o kosmetykach, które z etykietką eco czy naturalny, stawiane są dumnie na drogeryjnych półkach, a o kosmetykach wytwarzanych w domu. Ich wielką zaletą jest fakt, że można je „skroić na miarę”. Tego nie zaoferują nam produkty wytwarzane masowo. W tej dziedzinie prym wiodą oczywiście kobiety, zielarskie wiedźmy, które swymi recepturami potrafią zdziałać prawdziwe cuda – tłumaczy Michał Konkel.

Skarby natury

Pierwszym skojarzeniem ze słowem natura jest roślinność. I to zupełnie nieprzypadkowo, bo to właśnie w takich obrazach myślimy o tym, co pierwotne, zdrowe, ekologiczne i naturalne. Swego czasu pojawił się trend ogrodów w mieszkaniu, tzw. „urban jungle”, które miały zbliżyć do zielonego świata. Do roślin wracamy również w sytuacjach, kiedy jesteśmy chorzy i potrzebujemy odpowiedniej kuracji. Znały się na tym najlepiej nasze matki, babki i prababki, które miały największy kontakt z naturą. Współcześnie taką alternatywną metodą leczenia jest fitoterapia. Czym jest?

- Fitoterapia to leczenie za pomocą ziół, a ściślej, związków czynnych zawartych w ziołach. To dość ważne



uszczegółowienie, ponieważ wiele osób nie do końca zdaje sobie sprawę, w jaki sposób to działa, a sprawa jest dość jasna. Jeśli w roślinie znajdują się związki działające w interesującym nas kierunku, to roślina będzie skuteczna. To oczywiście wielki skrót, ale podłoże wygląda w ten właśnie sposób – tłumaczy przyrodnik.

Należy jednak pamiętać, żeby nie rezygnować z leczenia pod opieką lekarza. Każda sytuacja i choroba jest inna, więc trzeba wszystkie aspekty skonsultować ze specjalistą. Michał Konkel oprócz leczenia ziołami, zajmuje się również prowadzeniem zajęć w tym zakresie. I jak mówi – chętnych nie brakuje.

- Zakres zajęć jest szeroki i zmienny w zależności od potrzeb. Prowadzę spacerzy zielarskie, podczas których opowiadam o roślinach czy grzybach, jakie napotykamy po drodze. Mówię o ich miejscu w systematyce, opisuję właściwości lecznicze, kosmetyczne, a także, jeśli nie ma przeciwwskazań, mówię jak i z czym to zjeść. Często podczas spacerów próbujemy różnych dzikich przy-smaków lub zbieramy „plony” i przygotowujemy coś po zakończeniu spaceru. Inne formy zajęć to różnego rodzaju warsztaty czy wykłady – dodaje.

Na zajęciach każdy znajdzie coś dla siebie. Podczas nich kursanci otrzymują niezbędną wiedzę na temat roślin, ziół, ale również minerałów, dawnych leków czy procedur, jakie można wykorzystać by przeżyć w kryzysowych sytuacjach, jak wojna czy katastrofa. Zioła są wszechstronne.

- Jeśli słowo zioła zmienimy na bardziej ogóle – rośliny, a słowo przeżyć na wegetację, to tak. Zioła oczywiście w sytuacjach kryzysowych mogą i staną się podstawą medycyny i niezaprzeczalnie będą wtedy numerem jeden, jeśli chodzi o ten aspekt. Będą także wspaniale sprawdzać się jako pożywienie, ale to właśnie tutaj widzę ich najstarsze ogniwo. Jeśli podeszlibyśmy do tematu na poważnie i nie stosowali niczego innego z dostępnych w obrocie produktów, to wyżywić się samymi ziołami będzie bardzo ciężko. Nie jest to oczywiście niemożliwe, ale bardzo czasochłonne... Zatem, czy da się przeżyć korzystając tylko z ziół? Nie, ale zioła znacząco to przeżycie ułatwią – opowiada Michał Konkel.

Magiczne działanie?

Napary z ziół traktujemy często jako zamienniki tabletek. Kupujemy odpowiednie zioło, parzymy i czekamy na natychmiastowe efekty. Tymczasem prawda jest zupełnie inna. W wielu przypadkach przyjmować je trzeba przez dłuższy czas, by odczuć odpowiednie efekty działania. To że kogoś boli głowa z przemęczenia, czy odwodnienia, nie oznacza, że każdy ból głowy spowodowany będzie tym samym. Co za tym idzie, kuracja będzie inna. To samo odnieść możemy do innych objawów. Z drugiej strony problemem jest też samo parzenie.

- W większości wypadków kończy się na tym, że zwyczajnie zalewamy zioła, przygotowując napar. Tymczasem wiele ziół, by skorzystać z ich leczniczych właściwości, wymaga innego rozpuszczalnika niż woda. Czasem będzie to alkohol, ocet czy olej, a innym razem zwyczajne, sproszkowane ziele wymieszane na przykład z miodem. W przypadku liści i kwiatów wystarczy napar pozostawio-



KWIATOWE WINO NA PROBLEMY MENSTRUACYJNE

Alkohole, podobnie jak oleje, mają zdolność wyciągania związków czynnych, przede wszystkim tych, które zawierają się w olejkach eterycznych, a czerwone wino z wyciągiem kwiatowym jest po prostu pyszne.

- 1 butelka czerwonego wytrawnego wina
- 2 gałązki świeżego ziela przywrotnika
- 3-4 gałązki świeżego ziela lawendy
- 1 gałązka świeżego ziela melisy
- 1 gałązka świeżego zioła macierzanki

Zioła umieścić w butelce wina i ponownie zakręcić. Odstawić na kilka dni w ciepłe, nienasłonecznione miejsce - w tym czasie zioła będą powoli pracować z winem. Jeżeli ma być to prawdziwa kuracja alkoholowa, warto trzymać się zasad: przez 4 tygodnie codziennie wieczorem należy wypić 50 ml. Następnie 2 tygodnie przerwy i znów 4 tygodnie kuracji. Trzeba jednak pamiętać, że taka kuracja nie może być stosowana zbyt często.



MASECZKA KWIATOWA DO ZMĘCZONEJ CERY

- 1 łyżka kwiatów niezapominajki
- 1 łyżka kwiatów maku polnego
- 1 łyżka kwiatów chabra bławatka
- 1 łyżeczka kwiatów lawendy
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 3 krople olejku arganowego

Najlepiej, żeby kwiaty były świeże, ale jeżeli wykorzystacie suszone to nic złego się nie stanie. Wtedy należy pamiętać, by na pół godziny przed przygotowaniem maseczki zalać je gorącą wodą, by zmiękły i napęczniały. Kwiaty - rozdrobnione i zmiażdżone w moździerzu - trzeba połączyć z jogurtem, dodać miodu, olejku i następnie wymieszać. Tak przygotowaną maseczkę wystarczy nałożyć na twarz i upajać się 15 minutowym relaksem.

ny na 15 minut pod przykryciem. W przypadku twardszych części rośliny, np. korzeń, kłęczce, potrzebne będzie wygotowanie. W niektórych przypadkach wysoka temperatura w ogóle nie jest wskazana i robimy macerat na zimno lub używamy innego rozpuszczalnika. Zależności jest sporo – objaśnia specjalista.

Od czego więc warto zacząć swoją leczniczą przygodę z ziołami?

- Jeśli miałbym jednak polecić coś osobom początkującym, to skierowałbym ich uwagę na drzewa szpilkowe. Nasze sosny, świerki, jodły czy modrzewie to wspańnię naturalne apteki o bardzo szerokim spektrum. Przetwory z tych drzew dadzą nam możliwość przeciwdziałania wirusom, bakteriom, czy grzybom. Zadziałają między innymi wzmacniająco, przeciwzapalnie, przeciwkaszlowo, wykrztuśnie, napotnie, przeciwgorączkowo, moczopędnie, odkażająco, uspokajająco, nasennie, czy żółciopędnie. Niedługo znów zacznie się sezon na ich pączki i odrosty. Te ostatnie są szczególnie bogate w witaminę C – poleca Konkel.

W leczeniu dobrze sprawdzają się te produkty, które rozgrzewają. Z tych dostępnych w domu warto postawić na cynamon, goździki, imbir, kurkumę czy chilli. W leczeniu nie zaszkodzi również majeranek, tymianek, rumianek, macierzanka, owoce rokitnika czy róży.

Zielarski spacer

Najbardziej zdrowe i pożądane zioła są te, których pochodzenie znamy – z lasu, łąki czy innego bliskiego nam zielnika. Dobrą metodą jest również samodzielna hodowla, ale ta łączy się z nakładem czasu i pracy, jakie trzeba na poświęcić. Dlatego najlepszy będzie spacer i obserwowanie przyrody.

- Jeśli roślina żyje w Polsce i możemy ją zebrać, taka opcja zawsze będzie najlepsza. Problem pojawi się przy roślinach chronionych oraz tych, które sprzedawane są w sklepach zielarskich, a nie pochodzą z terenu naszego kraju. W tym wypadku, jeśli to możliwe, dobrze byłoby pozyskać je od zaufanej osoby, lub w miarę możliwości - wyhodować same. Większość suszu dostępnego w sprzedaży jest marnej jakości. Stąd najlepszą drogą jest pozyskanie i przygotowanie odpowiedniego surowca samemu. Jeśli chodzi o obawę zerwania nieodpowiedniej rośliny, to polecam wybrać się na spacer zielarski, podczas którego będzie można nauczyć się rozpoznawać zioła – tłumaczy botanik.

Jednak nie zawsze mamy taką możliwość. W okolicy brakuje zieleni, do lasu daleko albo po prostu brak nam wiedzy. Wtedy najlepszą opcją jest sklep. Tu możemy znowu zderzyć się ze ścianą – oferta jest spora. Dlatego warto postawić najważniejsze pytanie – saszetki czy sypane?

- Saszetki niestety przedstawiają najmniejszą wartość, są raczej odpadem. W takiej sytuacji polecam produkt sypany. To też jest trochę loteria, ale zdecydowanie lepszy wybór niż saszetki. A najlepszą firmą jest dobry znajomy, który wie co zbierać i jak przerabiać – żartuje przyrodnik.

„Doszedłem do
30 tysięcy
obserwujących,
ale nagle zhakowali
mi konto”

„ 10 lat tworzyłam
profil i tak po prostu
w 1 sekundę zniknął!”

„Wraz z moim insta
zniknęła cała
społeczność, relacje,
wsparcie i wzajemne
emocje”

„Dostałam bana,
a support wciąż
nie odpowiada”

Chciałem kupić promocję,
ale znów zmienili
jakieś zasady...”

prestiz
magazyn trójmiejski

Pewność · Trwałość · Zaufanie

PRZEWODNIK PRODUKTÓW NATURALNYCH

MOC NATURY



CIAŁOCUD peeling do ciała

Drobnoziarnisty peeling solny na bazie soli wielickiej i odżywczych olejów. Bogata formuła głęboko regeneruje, nawilża, wygładza i przynosi ulgę suchej skórze. Po jego zastosowaniu nie ma potrzeby aplikacji dodatkowych produktów, ponieważ pozostawia na skórze otulający film. Czyste olejki eteryczne z lawendy, bergamotki i mandarynki - najczęściej wykorzystywane w aromaterapii - cudownie pachną i koją zmysły. Przygotowują do snu nie tylko ciało, ale też emocje i duszę.

Dostępny na:
www.znaturyzeczy.eu

FLAGOLIE spokojny sen

Świeca do aromaterapii NA DOBRY SEN to idealna propozycja dla zapracowanych osób, którym wyciszenie przed snem sprawia trudności. Zastosowane w niej naturalne olejki eteryczne ułatwiają zasypianie w stanach napięcia nerwowego, wzmożonego stresu.

Ponadto, matowy szklany słoik w jakim wylana jest ta świeca, idealnie wpasowuje się do wnętrza, stanowiąc dodatkową ozdobę pomieszczenia. Wykonana ze 100% naturalnego wosku sojowego oraz naturalnych olejków eterycznych z majeranku, lawendy i geranium.

Dostępny na:
www.znaturyzeczy.eu



SHY DEER serum

Wielofunkcyjne serum wodne, bez składników tłuszczowych. Odmładzający Elixir o bardzo bogatym składzie, ale jednocześnie ultralekkiej konsystencji. Ekstrakty z wąkroty azjatyckiej, sałaty morskiej czy kwiatów jaśminu i głogu - główne egzotyczne składniki stymulują kolagen i elastynę, zabezpieczając skórę przed wiotczeniem i dbając o lifting konturu twarzy i oczu. Wysokie stężenie hialuronianu sodu w połączeniu z powyższymi składnikami sprawia, że w znaczący sposób zwiększa się poziom nawilżenia skóry. Serum korzystnie wpływa na procesy regeneracji skóry, dzięki czemu pomaga przywrócić jej zdrowy i młodzieńczy wygląd.

Dostępny w:
www.znaturyzeczy.eu



CHO serum

Olejowe serum do twarzy z bakuchiolem (na noc), który wykazuje działanie zbliżone do retinolu, jednocześnie jest łagodniejszy w działaniu i nie wykazuje skutków fotouczulających. Serum bogate w składniki odżywcze, nawilża, regeneruje i odmładza skórę. Delikatnie złuszcza, a jednocześnie normalizuje pracę gruczołów łojowych. Poprawia gęstość skóry, poprzez działanie zwiększające produkcję kolagenu i elastyny. Może być stosowane u osób z bardzo wrażliwą skórą oraz kobiet ciężarnych i karmiących. Polecany do każdego rodzaju cery w szczególności do skóry trądzikowej i dojrzałej. Ma przyjemny zapach tymiankowo-waniliowy.

Dostępny w:
www.znaturyzeczy.eu



CHO krem

Lekki krem o złożonym składzie (na dzień lub/i na noc) zawierający roślinny retinol – Bakuchiol. Dzięki dużej dawce skoncentrowanych składników natychmiast odżywia, ujędnia i odmładza skórę. Bakuchiol dociera do głębokich warstw skóry zwiększając produkcję kolagenu i elastyny. Krem charakteryzuje się silnym działaniem przeciwzmarszczkowym, a jego innowacyjna formuła sprawia, że skóra staje się promienna i wygląda młodziej. Odpowiedni dla wszystkich typów skóry. Doskonale sprawdza się pod makijaż. Ma przyjemny delikatny zapach tymiankowo-waniliowy.

Dostępny w:
www.znaturyzeczy.eu



AMBASZ Sametti

Aksamitne olejowe serum antyoksydacyjne obfite w unikalne składniki. Zabezpiecza skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych i likwiduje jego skutki. Rewitalizuje, dotlenia tkanki, hamuje i cofa oznaki starzenia. Unikalna kombinacja pełnych antyutleniaczy odżywczych olejów wzmacnia barierę lipidową i redukuje transepidermalną utratę wody. Synergiczne połączenie olejków eterycznych pobudza odbudowę włókien kolagenowych, przyspiesza wymianę komórek i regeneruje uszkodzenia naskórka. Formułę wzbogaca stabilna, wyjątkowo skuteczna forma witaminy C, która uszczelnia naczynka i rozjaśnia przebarwienia, a wraz z witaminą E wspiera procesy regeneracji. Serum doskonale się wchłania, nie tworząc na skórze tłustego filmu. Pozostawia aksamitne uczucie miękkości i otulenia, nadając skórze piękny kolor. Słodki, i jednocześnie świeży zapach z orzechową nutą, przywodzi na myśl smaki cytrynowych deserów.

Dostępne na
www.znaturyzeczy.eu



MAGIA BAŁTYCKIEGO BURSZTYNU

Amber, Jantar, złoto Bałtyku, czy kamień święty od wieków fascynuje wszystkich swoją tajemniczą aurą. Na naszym podwórku nadal jest jednak niedoceniany. Wciąż częściej kojarzy się bardziej ze sznurami babczych koralików niż z nowoczesną, elegancką biżuterią. Marta Naser postanowiła wziąć na warsztat najbardziej ceniony w jubilerstwie bursztyn bałtycki i odczarować to spojrzenie. Efekty są niezwykłe.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia, Szymon Kamiński



Przyznasz, że miłość do bursztynu to niecodzienne hobby. Skąd zainteresowanie tym kruszcem?

W zasadzie to pandemiczna rzeczywistość skłoniła mnie nie tylko do przeprowadzki do Sopotu, lecz także do założenia marki biżuterijnej. To właśnie nadmorski spokój i bliskość natury skierowały moją uwagę w stronę bursztynu. Po przeprowadzce stwierdziłam, że skoro mieszkam nad morzem, to powinnam mieć biżuterię z bursztynów. Wręcz czułam, że to jest mój obowiązek! Zaczęłam szukać wzorów i niestety zupełnie nic nie wpadło mi w oko. Nigdy nie nosiłam bursztynów, kojarzyłam je raczej z nadmorskim breloczkiem, który po sezonie wrzuca się do szuflady.

No właśnie tak jest on najczęściej kojarzony... jako tani gadżet, albo biżuteria, którą nosiły babcie i ciotki w poprzedniej epoce. Wygląda na to, że lubisz wyzwania? (śmiech)

Dokładnie! Potraktowałam to jako wyzwanie i stwierdziłam, że muszę sama zrobić coś dla siebie. Tak powstały pierwsze naszyjniki, które zrobiły furorę wśród moich przyjaciół i przechodniów na ulicy. Wtedy doszłam do wniosku, że muszę założyć własną markę i zacząć to robić komercyjnie.

Tobie udało się odczarować to myślenie. Sprawiaś, że biżuterię z bursztynu znów chcę się nosić. W czym tkwi ten sekret?

Zaczęłam uczyć się fachu, szukać dostawców obrobionych bursztynów. Nie podobały mi się nigdy surowe, nieregularne bryłki. Jestem zwolenniczką symetrycznych wzorów i taką też biżuterię tworzę - nowoczesną i delikatną. Korzystam również z fasetowanych bursztynów, które są rzadkością na rynku. Fasetowane, czyli przycinane jak kamienie szlachetne, dzięki czemu pięknie się mienią i nabierają głębi, podkreślając swój kolor. Moimi klientami są osoby, które kochają biżuterię i które nie nosiły do tej pory bursztynów - zupełnie tak jak ja.

Jak pomyślimy o biżuterii z bursztynu to przed oczami jawią się wciąż te same kształty i wzory. Twoje, wręcz przeciwnie, są lekkie i delikatne.

Każdy wzór, który robię musi mi się podobać. Nie lubię ciężkiej, topornej biżuterii i dodatków. Jako marka stawiamy na kolory oraz geometrię. Łączę bursztyny z kamieniami naturalnymi, czym podbijam jego kolor i kształt. Swoją pracę zaczęłam od naszyjników i bransoletek, ale przez ostatni rok rozwinęłam produkty. Mam teraz kolczyki, kilka rodzajów bransoletek, a za chwilę wprowadzam bransoletki na kostkę. Współpracuję także z kaszubskim producentem i dystrybutorem bałtyckiego bursztynu. Myślę, że ważnym elementem prowadzenia biznesu jest współpraca z lokalnymi społecznościami i dostawcami. Od zawsze wspierałam polskie marki i jestem temu wierna.

Czy pochodzenie bursztynu ma znaczenie?

Ogromne! Co więcej ten bałtycki jest najlepszej jakości, zwłaszcza biały, który jest najcieńszy i jednocześnie najtrudniej dostępny. Cała historia bursztynu zaczęła się w eocenie, 40 milionów lat temu. Na terenie dzisiejszego Bałtyku znajdował się kontynent - Fennoskandia. Za to obszar Polski był pokryty płytkim mo-





rzem. Fenoskandie porastała rośliność, nazywana obecnie lasem bursztynowym. Drzewa te produkowały dużo żywicy, która twardniała i z czasem stała się bursztynem. W Chinach czy Japonii bursztynową biżuterię przekazuje się z pokolenia na pokolenie jako majątek rodzinny. U nas, sytuacja wygląda inaczej. Nie do końca jesteśmy świadomi wartości jantaru, nie doceniamy jego wartości i historii jaką ze sobą niesie. Stąd mój pomysł na biżuterijną markę, która oddaj hołd temu skromnemu kruszcowi.

Twoja najnowsza kolekcja nazywa się Sumeria. Czym się charakteryzuje?

Kolekcja Sumieria jest moją ulubioną. Jest jak mocna kawa z kardamonem zmieszana z zapachem przypraw z lokalnego targu. Biżuteria elektryzuje orientalnym duchem i jest przepełniona sumeryjskimi akcentami – zaczynając od nazw będących imionami ówczesnych bogów, po kolory i geometrię czy kamienie naturalne, które idealnie synchronizują się z energią polskiego bursztynu. Obok złota Bałtyku znajdziecie akwamaryn i diopsyd. Obydwa kamienie, tak jak sam bursztyn są amuletami pozytywnie wpływającymi na naszą aurę i zdrowie.

Mówi się, że bursztyn ma magiczne właściwości. Czy jest w tym ziarenko prawdy?

Oczywiście, bursztyn tak jak kamienie naturalne ma magiczne właściwości. Jest używany do pogłębienia medytacji, starożytni magowie radzili nosić go bezpośrednio przy skórze dla zachowania długiego życia, zdrowia i urody. Zapobiega bezsenności i koszmarom sennym. Chroni przed urokami, klątwami i złymi ludźmi. A obok tego są korzyści zdrowotne z noszenia bursztynów. Bursztyn pomaga między innymi na problemy z przemianą materii. Jest pomocny w leczeniu astmy, tarczycy i reumatyzmu. Warto go nosić, nie tylko dla ozdoby!





BYĆ VINTAGE

Soczyste kolory, oversize'owe kroje, a nade wszystko totalne unikaty – takie są Klamoty. Jednym słowem: witajcie w świecie najszlachetniejszego z trójmiejskich second handów!

Tekst: Halina Konopka

Foto: Daria Szczygieł



S ymbol lat 90., kiedyś wyznacznik biedy i powód do wstydu, dzisiaj oznaka naszej świadomości. Second hand, lumpeks, ciucholand, szmateks, czy wreszcie vintage shop - dziś są to miejsca podziwiane, pożądane i przede wszystkim, takie, w których króluje prawdziwa moda. Jednym z nich są Klamoty. We Wrzeszczu na ulicy Lelewela w niewielkim lokalu znajduje się prawdziwa skarbnica modowych „smaczków”. Ubrania znajdują tu osoby, które chcą ubierać się wygodnie, modnie, i ci którzy nade wszystko cenią jakość materiałów – bo ubrania sprzed lat jakościowo są dużo lepsze niż te z sieciówek. Klamoty to butik z wyjątkową selekcją ubrań z drugiego obiegu, które odpowiadają na potrzeby świadomych klientów, wyróżniają się świetnym składem i historią.











MAZDA 2

EKOLOGIA W DOBRYM STYLU

Patrzysz na nią i już wiesz, że jest stworzona z myślą o kobietach. Jest niewielka, zwinna i idealnie przystosowana do poruszania się po miejskiej dżungli. Co więcej, ten pragmatyczny wybór bardzo ułatwia życie. Dzięki dealerowi BMG Goworowski utwierdziłam się w przekonaniu, że to świetna opcja dla tych, którzy bardziej cenią sobie trwałość niż emocje podczas jazdy. Zapraszam na przejażdżkę!

Tekst: Halina Konopka







Zanim podzielię się wrażeniami z jazdy, musicie wiedzieć, że nowa odsłona Mazdy 2 Hybrid to tak naprawdę bardzo dobrze znane wszystkim auto, ponieważ nasza hybryda bazuje na konstrukcji popularnego Yarisa. Nie trzeba być wyrafinowanym ekspertem, by dostrzec, że „dwójka” to owoc wieloletniej współpracy technologicznej pomiędzy koncernami Mazda i Toyota. Różni się jednak kosmetycznymi detalami, które uważam za spory plus.

Gdy odebrałam samochód z salonu snułam już pewną wizję... Wiedziałam, że będzie mały i zwinny, ale zaskoczyło mnie całkiem przestronne wnętrze i designerskie cyfrowe wskaźniki zamknięte w dwóch tubach. Również centralny 8-calowy wyświetlacz jest bardzo intuicyjny. W środku znajduje się dużo schowków i kieszeni. Uwagę przykuwają też skórzane detale jak: miła w dotyku, skórzana kierownica czy skórzany drążek do zmiany biegów. Miłym zaskoczeniem są też podgrzewane przednie fotele oraz podgrzewana kierownica! Jest tu wszystko, czego oczekuje się od miejskiego sa-

mochodu. Co prawda, mogę sobie wybić z głowy zakupy w Ikee, ale wszystkie codzienne będą wiązały się ze sporą przyjemnością - żegnajcie problemy z parkowaniem!

Mazdę przetestowałam w różnych rejonach Gdańska. Kierunek pierwszy - Stare Miasto. Każdy wie jak bardzo utalentowanym łowcą trzeba być, by w czeluściach wąskich, jednokierunkowych uliczek znaleźć odpowiednie miejsce parkingowe. Otóż okazuje się, że tym samochodem „wciśniesz się” dosłownie wszędzie. Jest to nieoceniona wartość, która zaoszczędza czas i nerwy, a sprawę dodatkowo ułatwia kamera cofania. Zadowolona i zrelaksowana udałam się do Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. Przyznajcie sami, że obie bryły, zarówno Mazdy, jak i budynku teatru, prezentują się znakomicie. Jest w tym małym autku coś zadziornego i ładnego jednocześnie. Przysadzista linia przyciąga wzrok i uwagę. Uważam, że biały kolor samochodu, a konkretniej lakier Northern White Pearl, dodaje mu designerskiego sznytu... myślę, że zamawiając auto warto pokusić się o tę dodatkową opcję.

Sama jazda była czystą przyjemnością. To bardzo przyjazny, dobrze wykończony i świetnie prowadzący się samochód. Nowa Mazda 2 skrywa trzycylindrowy silnik benzynowy 1.5 połączony z synchroniczną jednostką elektryczną o mocy 59 kW, który łącznie zapewnia kierowcy 116 KM. Zaskoczył mnie też bardzo dynamiczny start, za co odpowiada silnik elektryczny, który generuje siłę napędową „tu i teraz”. I tu dochodzimy do clue, ponieważ Mazda 2 to idealny towarzysz podróży mieszkańców miast, którym bliska jest ekologia. Podczas postojów silnik benzynowy wyłącza się automatycznie, by oszczędzać paliwo. Co więcej, auto znaczną część miejskiej trasy pokonuje korzystając wyłącznie z silnika elektrycznego. Podczas zwalniania i hamowania energia kinetyczna jest odzyskiwana w postaci energii elektrycznej, magazynowanej w akumulatorze pod tylnymi siedzeniami. Ta filozofia przekonuje mnie w 100 procentach.

Zwieńczeniem mojego dnia z Mazdą był wypad na gdańską stocznice, gdzie nawet po nierównościach maszyna spokojnie dawała sobie radę. To właśnie tutaj przy pięknym zachodzącym słońcu zrobiłam sobie małe podsumowanie. Otóż zużycie benzyny przez cały dzień eksploatacji wyniosło mi zaledwie 3,8 litra! Już teraz wiem, że nowa „dwójka” jest bardzo ekonomicznym, lojalnym i niezawodnym towarzyszem podróżowania. Cena testowanego egzemplarza wynosi 96 000 zł, czy to dużo czy mało - oceńcie sami.



RELAKS ZOPTYMALIZOWANY

Pandemia i praca zdalna. Wojna i inflacja. Rosnące ceny na rynku mieszkaniowym. W odpowiedzi na niepewne jutro do wyboru mamy: kołdry obciążeniowe, maty do akupresury, aplikacje do medytacji i opaski na nadgarstki do pomiaru parametrów snu. Nadeszła era nowych gadżetów relaksacyjnych.

Tekst: Sylwia Gutowska

Sprzedam kołdrę obciążeniową, stan nieużywany”, czytam na grupie facebookowej. Ksymena chciała pozbyć się nietrafionego prezentu.

– Od dziecka cierpię na silne lęki nocne. Śpię „po włosku”, praktycznie pod samą poszwą na kołdrę. Nie znoszę, gdy coś ogranicza mi ruchy. Lubię miękkość i puch, a łóżko kojarzy mi się z czymś przytulnym. Ta kołdra była dla mnie za ciężka, chociaż teoretycznie dobrana pod moją wagę. Osoba, która mi ją podarowała, myślała, że mi pomoże. A kołdra ciążyła. Kiedy mam lęki, muszę mieć swobodę ruchów i możliwość wzięcia oddechu, to znaczy psychiczne poczucie – mówi.

– Najpierw miałem kota. Potem z przyczyn osobistych musiałem go oddać rodzicom. Brakowało mi tego „dociążenia”, które dawał. Zobaczyłem reklamę kołdry obciążeniowej i pomyślałem, że to coś dla mnie. Kupiłem, po paru latach wrócił kot, a kołdra została. Poziom dociążenia jest idealny – mówi Jan. Gdy pytam, czy ma problemy ze snem, odpowiada, że wiele lat temu miał podejrzenie nerwicy lękowej, niepotwierdzone, a sen zawsze miał lekki. – Pod kołdrą śpi mi się cudownie, jestem otulony ze wszystkich stron.

Pomimo miłego uczucia problemy ze snem czasem nawracają. Jednak Jan jest entuzjastą kołder, opowiada o różnych poziomach obciążenia i wzorach poszewek.

– Słyszałem, że niektóre małżeństwa śpią pod dwiema osobnymi kołdrami. Bo taka kołdra powinna być dopasowana indywidualnie, pod naszą wagę. Zamiast się przytulić, mają swoje kołdry. Tego akurat nie rozumiem – dodaje.

– A co ona obciąża, kieszeń? – pyta Iwona, świeżo upieczona emerytka. Po odejściu z pracy zaczęła źle sypiać. Mówi, że to przez wyrzuty sumienia. – Nie pracowałam, a kasa szła. Lekarz zapisał jej leki na bezsenność, a wyrzuty sumienia uspokoił kolejny etat – Taki człowiek jak ja jest stworzony do pracy, a nie do relaksu.

ZDROWIE PSYCHICZNE „TRENDUJE”

Do niedawna o zdrowiu psychicznym nie mówiło się za wiele. Jeśli już, to temat pojawiał się w mało atrakcyjnym kontekście. Od czasu do czasu któryś wiodący tygodnik umieścił reportaż o złej kondycji finansowej jakiegoś szpitala psychiatrycznego. Patrząc na tematy z pierwszych stron gazet, zaburzenia psychiczne dotyczyły wszystkich, tylko nie nas. Tak było do niedawna. Dzisiaj wyrażenie „zdrowie psychiczne” media odmieniają przez wszystkie przypadki. Mówi się o nim jeszcze intensywniej w kontekście pandemii czy toczącej się za naszymi granicami wojny. O potrzebie odpoczynku zaczynają głośno mówić nawet osoby poświęcające się innym – wolontariusze w punktach recepcyjnych lub opiekunki osób z niepełnosprawnością. Wiemy już, że bez wytchnienia daleko nie pojedziemy. Nie będziemy pracować, pomagać, zarabiać – wypelniać powierzonych nam ról. Mamy świadomość, że relaks jest koniecznością.

PARAMETRY STRESU

Nie trzeba było długo czekać, żeby na nową potrzebę zareagował rynek. W ostatnim czasie przybyło wynalazków mających pomóc nam ukoić nerwy.

W czasie pisania tego artykułu parę razy wypowiedziałam słowa „kołdra obciążeniowa”. Nie musiałam wpisywać tego hasła w Google, bo na moim facebooku od razu pojawiły się reklamy odpowiednich produktów. Okazało się też, że korzysta z nich wielu moich znajomych. O zaletach mat masujących czytałam już kilka lat temu. Uznałam, że coś musi być na rzeczy.

Małgorzata Piskórz i Karolina Thakker ze studia foresightowego Busola Trends w prognozach na 2022 rok wskazały rynek produktów relaksacyjnych jako wiodący trend. Wymieniają te cyfrowe, jak aplikacje





mobilne, i gadżety, jak wspomniane kołdry i maty.

– Gadżety są różne. Niektóre są przebadane lepiej, inne gorzej, jeszcze inne wcale. Czasami jest to kilkadziesiąt osób, które dostało produkt do testowania za darmo i to wszystko. Ale są też zjawiska takie jak biofilia i hygge, które w projektowaniu są obecne już od dawna. Jest szereg badań mówiących o tym, że biofilia, czyli powrót do natury, otaczanie się roślinami, odpowiednie oświetlenie, mają pozytywny wpływ na redukcję stresu. Tak samo hygge – filozofia komfortu, przytulności i poczucia ciepła – jest motywem wielu kawiarni i restauracji, ale także promowanym sposobem na życie – mówi Małgorzata Piskórz.

Źródła stresu bywają różne. Może być stres pourazowy, spowodowany zaburzeniami lękowymi czy krótkotrwałym napięciem w pracy. Choć możemy nie wiedzieć, skąd nasz stres pochodzi, to możemy dokładnie go zmierzyć.

– Spotykamy się z trendem optymalizacji życia. Możemy dowiedzieć się, na jakim poziomie jest nasz stres. Wchodzimy w erę, w której możemy poznać parametry naszego relaksu. Do tej pory to było niezmierzone – mówi Karolina Thakker.

– Jesteśmy podłączeni do urządzeń 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Mamy nieograniczony dostęp do wiadomości ze świata, lepszych lub gorszych. Zazwyczaj te gorsze lepiej się sprzedają. Jesteśmy przebodźcowani. Z drugiej strony spotykam się z coraz większą empatią dla różnorodności wśród nas, również w infrastrukturze. Ostatnio na lotnisku w Helsinkach spotkałam się z ostrzeżeniem: „tutaj wchodzisz na ścieżkę silnie spryskaną perfumami”. Bo niektórych ludzi od intensywnych zapachów może rozboleć głowa – dodaje.

Pandemia i praca zdalna spowodowały zatarcie się czasu i miejsca pracy i wypoczynku. Z drugiej strony przemysł „wellbeing” wykorzystuje coraz nowsze technologie. Niektórzy mogą się w tym pogubić.

NAJGORZEJ MAJĄ MILLENIALS

Szczególnie trudna sytuacja dotyczy millenialsów, czyli dziesiętno-trzydziestolatków. Masowa cyfryzacja rozpoczęła się właśnie za ich życia. Dzieciństwo spędzali jeszcze na trzepaku, dorastanie – z Nokią 3210, a w dorosłość weszli już z Facebookiem, nieodzownym laptopem i smartfonem.

– Generacja Z urodziła się już ze smartfonem w rękę – mówi Małgorzata Piskórz. – Jest bardziej przystosowana do korzystania z technologii. Z drugiej strony pokolenie starsze od millenialsów skupione jest bardziej na relacjach i życiu osobistym.

– Millenials, czyli osoby, które teraz zakładają rodziny, są w gorszej sytuacji niż ich rodzice, gdy byli na tym samym etapie życia. Pieniądze, które zarabiają, wystarczają tylko na bieżące opłaty. Dzisiaj wiele osób nie jest w stanie kupić sobie mieszkania, bo nie ma zdolności kredytowej. Dzieje się tak jeszcze bardziej na zachodzie Europy. Potwierdzają to badania dotyczące tych społeczeństw – mówi Karolina Thakker, która od wielu lat mieszka w Holandii.

– Kołdra obciążeniowa ma dawać poczucie przytulenia i dotyku. Z drugiej strony sfera relacji, przeniesiona do online’u, powoduje oddalenie – mówi Małgorzata Piskórz. – Jedną znaną aplikacją wykorzystuje techniki grywalizacji (strategii znanych z gier) do kontrolowania naszego lęku. Te techniki wciągają. Dzisiaj będę medytowała 15 minut, to dostanę odznakę i gratulacje, ale w tym samym czasie może dzwonić przyjaciel, który chce porozmawiać. Czy wejść w kontakt, czy będę kontynuowała medytację? – pyta Karolina. – Technologia nie zastępuje życia, mimo że jesteśmy nią otoczeni. Jednak musimy nauczyć się z nią jakoś żyć.





INWESTYCJA W RELAKS

Wiele z tych gadżetów wykorzystuje techniki relaksacji znane ludzkości od dawna. Popularna mata masująca to odkryta na nowo akupunktura, kołdra obciążeniowa to forma tzw. presoterapii, czyli masażu uciskowego. Może też przypominać przytulenie. Aplikacja do medytacji przypomina nam o praktyce wyciszania się, którą ludzie na Wschodzie stosują od wieków. Zeszyty z kolorowanymi dla dorosłych? Może to nic innego jak zanikające w dzisiejszym świecie ludowe rękodzieło?

– Czasem to jest rewolucja czegoś, co już jest nam znane, jak w przypadku aplikacji do medytacji. Czy to jest wykorzystanie sytuacji? Trendy są po to, żeby wskakiwać na falę jakiegoś zjawiska i na niej płynąć. Jeśli widzimy falę stresu, to producenci odpowiadają na nasze potrzeby, mając dzięki temu możliwości zarobkowe. Czy można byłoby to zastąpić innymi rozwiązaniami? Jasne. Ale życie jest coraz szybsze. Mam wrażenie, że w pewnym momencie ludzie zaczęli robić wszystko na sto procent. Bawimy się na sto procent, pracujemy na sto procent, odpoczywamy na sto procent. Wszystko musi być zoptymalizowane, zaplanowa-

ne, efektywne. Temu ma służyć gadżet relaksacyjny. Aplikacja pozwoli ci prawidłowo medytować. Kiedyś relaks oznaczał czas, kiedy nie robi się nic. Wskoczenie w kaptcie, położenie nóg na stole i włączenie telewizora. Teraz jest kolejnym zaplanowanym elementem strategii. Przeciwnieństwem nicnierobienia. A to, że efekt może być odwrotny w przypadku kołdry obciążeniowej? Tak samo może być z kabinami floatingowymi. To kabina wypełniona do odpowiedniego poziomu wodą. Zapewnia warunki optymalne do wyciszenia: 36,6 stopni, słona woda, która pozwala nam się unosić na powierzchni. Kładziemy się tam, zamykamy i leżymy na wodzie. Są osoby, które nie powinny z nich korzystać. To osoby z klaustrofobią, zaburzeniami lękowymi albo neurologicznymi.

– Gadżety czy aplikacje nie są ani złe, ani dobre. To tylko narzędzie. Musimy tylko zdawać sobie sprawę, po co tworzone są różne rozwiązania, że jak korzystamy z aplikacji „za darmo”, to ona nigdy nie jest za darmo. Tylko koszt nie zawsze jest finansowy. Warto się zastanowić, co w zamian tracimy – mówi Małgorzata Piskórz. – Nie ma nic złego w gadżetach, ale problem pojawia się wtedy, gdy mają one zastąpić wizytę u specjalisty. Wówczas to staje się niebezpieczne.



KONDYCJA HOTELI OKIEM TRÓJMIEJSKICH DYREKTOREK

Po dwuletniej pandemii branża hotelowa liczy na mocne odbicie. Koniec z obostrzeniami oraz lepsza sytuacja na rynku pracy nastraja optymistycznie. Już tegoroczna majówka pokazała, że trójmiejscy hotelarze liczą na dobry sezon. – Zarówno święta wielkanocne, jak i majówkę zamknęliśmy z obłożeniem na poziomie blisko 100 % – mówi Małgorzata Winiarska, dyrektor Radisson Blu Hotel Sopot. W jakiej kondycji jest dziś branża hotelarska? Oceniają to dyrektorki największych trójmiejskich hoteli.

Tekst: Michał Stankiewicz, Paweł Durkiewicz

Długi weekend majowy, czyli oficjalny start letniego sezonu turystycznego napawa optymizmem. W niektórych trójmiejskich obiektach obłożenie wyniosło niemal 100 procent. W gdańskim hotelu Almond nie można było znaleźć wolnego miejsca. Hotel tętnił życiem, tak samo hotelowe lobby i restauracja.

- Majówka w tym roku zaczęła się już w kwietniu i mogliśmy zachęcić przyjeżdżających nieco dłuższym pobytem z atrakcyjnym pakietem. Hotel w tym okresie mieliśmy wypełniony w całości. Restauracja również cieszyła się dużym zainteresowaniem i z pewnością pomogła nam w tym piękna pogoda jaką mogliśmy się cieszyć. Oprócz tego zorganizowaliśmy w tym czasie kilka większych imprez okolicznościowych, więc był to dla nas dobry czas pomimo, że inflacja zmusiła nas do podniesienia cen – mówi Lucyna Waruszewska, dyrektor hotelu Almond Gdańsk.

PODOBNIĘ BYŁO W SOPOCKIM RADISSONIE.

- W końcu oddychamy z ulgą, zarówno nam, jak i naszym gościom udzielają się wiosenne endorfiny, a tęsknota za podróżowaniem zdecydowanie przekłada się na wysokość obłożenia zarówno w naszych obiektach w Gdańsku, jak i Sopocie. Tegoroczny marzec w hotelu Smart w Gdańsku jest naszym historycznie najlepszym wynikiem od momentu uruchomienia obiektu. Z kolei w Radisson Blu Hotel Sopot z sezonu zimowego, który również zaliczamy do bardzo udanych, przechodzimy do tej największej w roku kulminacji przyjazdów. Zarówno święta wielkanocne, jak

i majówkę zamknęliśmy z obłożeniem na poziomie blisko 100 % – komentuje Krystyna Hartenberger – Pater, dyrektor marketingu Hossa.biz

Według ankiety Izby Gospodarczej Hotelarstwa Polskiego prawie trzy czwarte hoteli w Polsce odnotowało w zeszłym roku wzrost przychodów w porównaniu z analogicznym okresem rok wcześniej. Podobnie było w Trójmieście. Wg GUS-u w lipcu i sierpniu z niemal 794 tys. noclegów w Gdańsku skorzystało 260 tys. turystów. Z kolei miasto Sopot w swoim podsumowaniu wakacji oceniło, że zarezerwowanych zostało 80 proc. miejsc w obiektach hotelowych.

MNIEJ O POŁOWĘ

Mimo optymistycznych prognoz trzeba pamiętać, że do wyników sprzed pandemii jeszcze brakuje. Sam Gdańsk w 2019 roku odwiedziło rekordowe 3,4 mln gości. Pandemia brutalnie przerwała jednak dobrą passę. W 2020 r. z hoteli i pensjonatów skorzystało w Polsce niecałe 18 mln turystów, niemal równo o połowę mniej niż w roku 2019. W Gdańsku spadek liczby turystów wyniósł 44 proc. (z 3,4 do niespełna 2 mln). Zamarła niemalże turystyka zagraniczna – nad Motławę dotarło aż o 3/4 mniej cudzoziemców niż rok wcześniej.

Według Izby Gospodarczej Hotelarstwa Polskiego aż 4 na 10 hoteli odnotowało spadek przychodów o 50 procent lub więcej w porównaniu z poprzednimi wakacjami.



- Rok 2020 był w znaczącej części rokiem covidowym więc mieliśmy niewielkie szanse na walkę o gościa – mówi Lucyna Waruszewska. - Nikt nie spodziewał się, że pandemia będzie tak rozległa w czasie więc widać było raczej badanie i oczekiwanie wśród zainteresowanych. Okres od lipca do września podciągnął nas delikatnie do góry, ale nie na tyle abyśmy mogli mówić o odrobieniu strat.

Tak więc – choć 2021 wypadł lepiej od 2020 to wcale nie oznacza, że jest dobrze.

REZERWACJE TYLKO W KRÓTKIM TERMINIE

Pandemia mocno przemodelowała funkcjonowanie hoteli. Jednym z wyzwań było dostosowywanie się do obostrzeń i reżimu sanitarnego.

- Największym wyzwaniem było zapewnienie komfortu osobom, które do nas przyjeżdżają z uwagi na różnorodność ich oczekiwań. Przestrzegaliśmy reżimu sanitarnego i większość naszych gości to doceniała. Przestrzeganie narzuconych zasad regularnie weryfikowane było przez pojawiające się w obiekcie kontrole. Mimo że aktualnie nie obowiązują żadne obostrzenia wynikające z pandemii, w kilku miejscach w hotelu nadal pozostawiliśmy dozowniki z płynem do dezynfekcji. Widzimy, że część gości wciąż chętnie z nich korzysta – opowiada Lucyna Waruszewska, dyrektor Hotelu Almond.

Pandemia i związane z nią zamknięcia wymusiła również zmiany kadrowe. Zamknięte obiekty nie zawsze miały środki

na utrzymanie pełnej kadry, co potem odbijało się w okresach wzmożonego ruchu.

- Miesiące lockdownu spowodowały przebrązowienia pracowników i niechęć do podejmowania zatrudnienia w niestabilnym sektorze. Z brakiem chętnych do pracy borykała się cała branża hospitality, co w szczycie sezonu wakacyjnego było ogromnym wyzwaniem operacyjnym. Spora rotacja na poszczególnych stanowiskach, nie sprzyjała stabilnej i jakościowej obsłudze gościa. Problem z pozyskaniem pracowników istniał również w firmach, które świadczą nam usługi housekeeping czy wspierają w serwisie gastro. Ratunkiem są osoby z Ukrainy, ale niestety jest też spora bariera językowa, która w 4-gwiazdkowym hotelu nie spotyka się ze zrozumieniem gości. Ten sezon to też podwyższone koszty operacyjne z uwagi na podwyżki cen towarów i usług dostawców, a także wyższe koszty pracy – ocenia Krystyna Hartenberger – Pater.

Niestabilność sytuacji, niepewność regulacji, rosnące ceny – to wszystko spowodowało, że hotelom ciężko było planować w dłuższej perspektywie.

- Jako pracownicy nauczyliśmy się wielofunkcyjności przez ograniczenia kadrowe. Skróciliśmy okres gwarancji realizacji umowy i staliśmy się bardziej elastyczni w przypadku nieprzewidzianej zmiany ilości uczestników wydarzenia organizowanego u nas. Z dostawcami trudno było wynegocjować ceny, które mogłyby obowiązywać przez dłuższy czas, co wcześniej mieliśmy często gwarantowane w umowie – wyjaśnia Lucyna Waruszewska.

MICE Z POZIOMEM SPRZED PANDEMII NAJCZĘŚNIEJ W 2023 ROKU

Mimo niestabilności, związanej nie tylko z pandemią, wojną, ale i decyzjami administracji rządowej hotelarze spoglądają z nadzieją na nadchodzący okres wakacyjny.

- Odbiorcami naszej oferty hotelowej są w największym stopniu wciąż klienci indywidualni z Polski, ale powoli zaznacza się wzrost przyjazdów zagranicznych. Wciąż jest to kropla w morzu względem statystyk przyjazdowych sprzed pandemii jednak mamy świadomość, że ten rynek będzie się odbudowywał najwolniej. Wracają też grupy turystyczne zarówno z Polski, jak i krajów bałtyckich. Niezwykle istotny jest też dla nas segment MICE (Meetings, Incentive, Conference, Exhibition – dop. red.). Po czasie pandemii kolejnym hamulcem stała się sytuacja za naszą wschodnią granicą. Część wydarzeń przeniesiona została na jesień, część odwołana. Dobrym prognozykiem są jednak wciąż napływające zapytania zarówno na te mniejsze eventy i szkolenia, jak i większe bankiety, gale i jubileusze. Jesteśmy jednak bardzo zmotywowani i mimo wszystko optymistycznie odnoście dalszej części roku – ocenia

Krystyna Hartenberger – Pater, dyrektor marketingu Hossa.biz

- Zainteresowanie ofertą wakacyjną jest dosyć duże jednak obserwujemy, że nie do końca już w tym momencie przekłada się ono na konkretne rezerwacje. Goście weryfikują oferty, sprawdzają, porównują, część z nich na pewno też już w tym roku zdecyduje się na wyjazd zagraniczny. Okno rezerwacyjne wciąż jest dosyć krótkie, mamy świadomość, że obiekt będzie wypełniał się na bieżąco. To bardzo ważne, aby być na to przygotowanym, ponieważ przy takiej skali obiektu jaki oferujemy przygotowanie operacyjne jest kluczowe dla komfortu pobytu gości, a ich satysfakcja oraz zadowolenie są naszymi priorytetami – komentuje Małgorzata Winiarska, dyrektor Radisson Blu Hotel Sopot.

- Jesteśmy optymistami. Czekamy na dobry sezon letni w 2022 roku. Prasa branżowa i badania wskazują, że osiągnięcie wyników z 2019 roku możliwe jest w 2023. Szczególnie jeżeli chodzi o organizację imprez MICE – dodaje Aneta Stępkowska z gdyńskiego hotelu Courtyard by Marriott.





LUCYNA WARUSZEWSKA

Hotel Almond Gdańsk

Mimo że aktualnie nie obowiązują żadne obostrzenia wynikające z pandemii, w kilku miejscach w hotelu nadal pozostawiliśmy dozowniki z płynem do dezynfekcji. Widzimy, że część gości wciąż chętnie z nich korzysta

KRYSTYNA HARTENBERGER – PATER

Hossa.biz

(Radisson Blu Hotel, Sopot i Smart Hotel Gdańsk)

W końcu oddychamy z ulgą, zarówno nam, jak i naszym gościom udzielają się wiosenne endorfiny, a tęsknota za podróżowaniem zdecydowanie przekłada się na wysokość obłożenia zarówno w naszych obiektach w Gdańsku, jak i Sopocie.

Tegoroczny marzec w hotelu Smart w Gdańsku jest naszym historycznie najlepszym wynikiem od momentu uruchomienia obiektu.



ANETA STĘPKOWSKA

Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront

Jesteśmy optymistami. Czekamy na dobry sezon letni w 2022 roku. Prasa branżowa i badania wskazują, że osiągnięcie wyników z 2019 roku możliwe jest w 2023. Szczególnie jeżeli chodzi o organizację imprez MICE

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

Paulina Błaszkiwicz
Michalina Domoń
Szymon Kamiński
Klaudia Krause-Bacia
Halina Konopka
Aleksandra Tatarczuk

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**



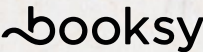
D I D I
— A E S T H E T I C S —



Endermologia LPG Alliance
Zaffiro #sekretgwiazd
Geneo
Medycyna estetyczna
Kosmetologia
Zabiegi na twarz
Manicure & Pedicure
Masaże

DIDI Aesthetics
Sopot, ul. Obrońców Westerplatte 2-4
tel.: 518 11 02 02

Zapraszamy
do rezerwacji wizyt

booksy

www.didiaesthetics.pl



Nadszedł czas, aby ruszyć naprzód.

Nakładki ortodontyczne Invisalign.
Najbardziej nowoczesna,
efektywna i najmniej inwazyjna
ortodoncja na świecie.

