

wydanie specjalne

prestiz

zdrowie i uroda



MedicoDent

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
fakty i mity

MAKIAŻ PERMANENTNY
piękno i wygoda

ZDROWA SUPLEMENTACJA
rozsądek przede wszystkim

RELAKS W WIELKIM MIĘCIE
dla duszy i ciała

REWOLUCJE W STOMATOLOGII

ELIXIR





excellentq

salon fryzjerski

METROPOLIA
ul. Kilińskiego 1-5 (poziom -1)
Tel. 58 772 45 45

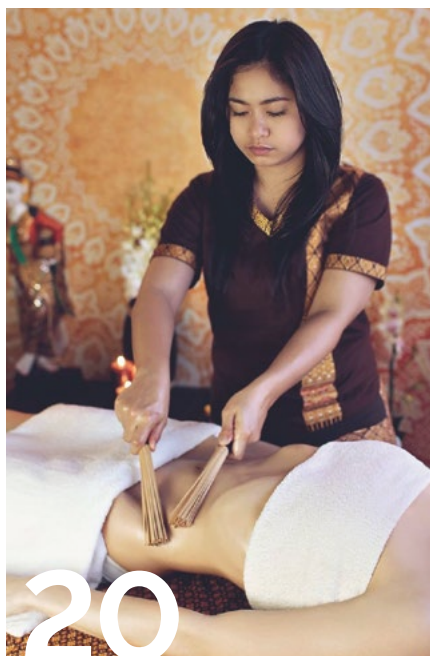
Gdańsk Centrum
ul. Rajska 1/5a
Tel. 58 62 07 369

www.excellentq.pl

excellentq@wp.pl

SPIS TREŚCI

6	REWOLUCJE W STOMATOLOGII
10	ZAPROJEKTUJ SWÓJ UŚMIECH
12	
14	JAKOŚĆ PRZED WSZYSTKIM
16	NOWOŚCI W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ I KOSMETOLOGII
18	AKCJA UJĘDRNIANIE!
20	GŁĘBOKI RELAKS
22	JAK DBAĆ O SIEBIE NA WIOSNĘ
24	WIOSENNE ODŻYWIENIE CERY
26	POŁĄCZENIE PIĘKNA Z MEDYCYNĄ
28	Z POPRAWKĄ JEJ DO TWARZY
30	PIĘKNA TWARZ PERMANENTNIE
32	KROPLÓWKI WITAMINOWE DLA ZDROWIA I URODY
34	CHCESZ CZUĆ SIĘ DOBRZE? STOSUJ SUPLEMENTACJE!
38	MEDYCYNĄ XXI WIEKU
40	CHRONIŃ OCZY PRZED SŁOŃCEM
42	STRES ZABIJA POWOLI
44	GOLDWELL IN-FLUX COLLECTION



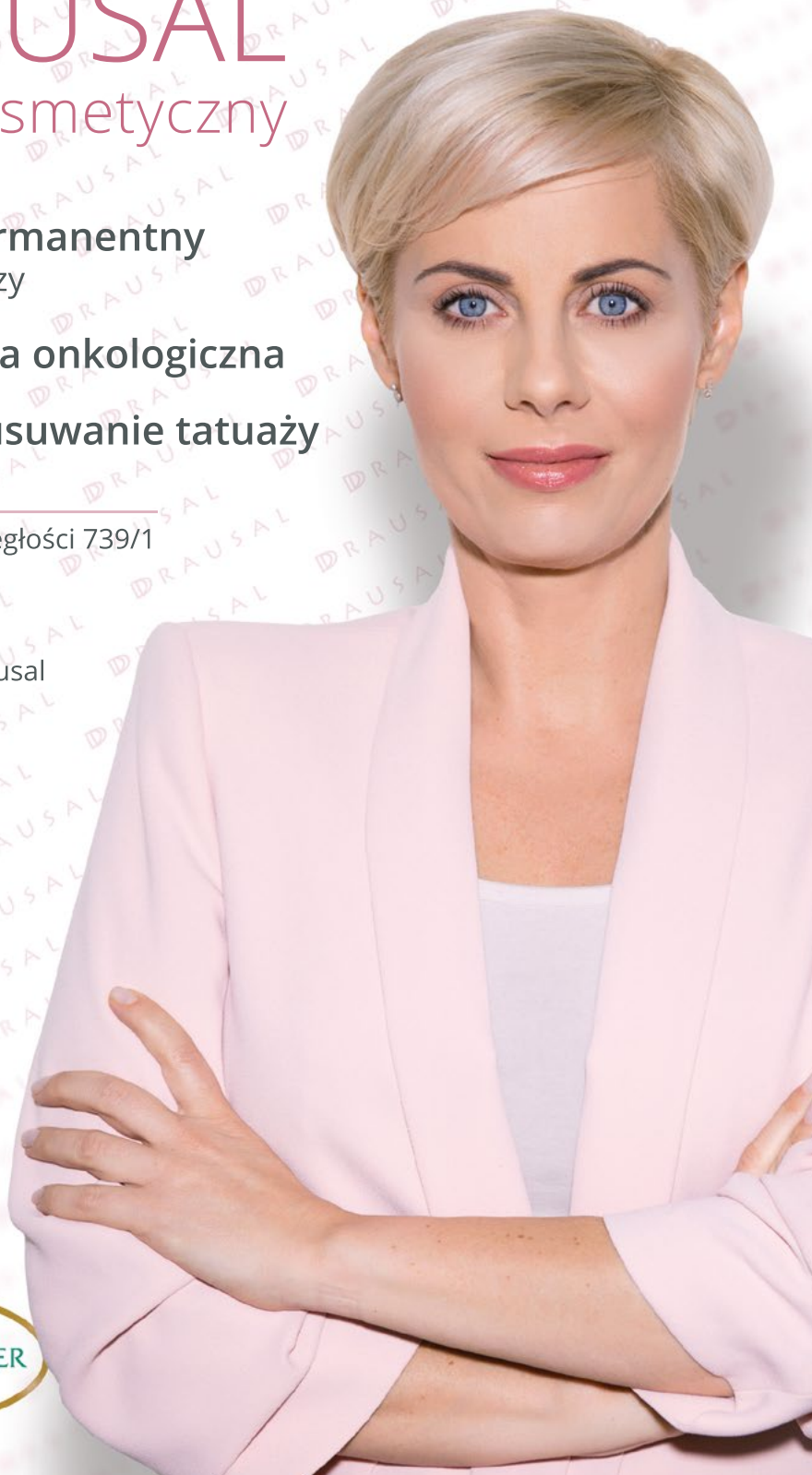
DRAUSAL

Salon Kosmetyczny

- **Makijaż permanentny**
usta, brwi, oczy
- **Pigmentacja onkologiczna**
- **Laserowe usuwanie tatuaży**

Sopot, Al. Niepodległości 739/1
tel. 58 551 24 35

www.drausal.pl
facebook.com/drausal



MEDICODENT

REWOLUCJE W STOMATOLOGII

REKONSTRUKCJA KOŚCI W IMPLANTOLOGII PIERŚCIENIOWY PRZESZCZEP KOSTNY



dr n. med. Aaron Basir
specjalista chirurgii
szczękowo-twarzowej

W klinice stomatologicznej Medicodent posiadamy kilkunastoletnie doświadczenie w implantologii, chirurgii stomatologicznej, chirurgii szczękowo-twarzowej. Braki zębowe, nawet pojedyncze, należy uzupełniać możliwie jak najszybciej od momentu utraty zęba. Utrata nawet jednego zęba może prowadzić do niekorzystnych następstw dla całego układu żucia.

Jednym z kluczowych czynników determinujących możliwość zastosowania implantów w uzupełnieniu braków zębowych jest wystarczająca ilość i jakość tkanki kostnej w miejscu wszczepu implantu. Naszym pacjentom oferujemy wszystkie zabiegi odtwarzające odpowiednie podłoże kostne do wszczepienia implantów.

Jedną z metod trójwymiarowej odbudowy zanikłej kości zębołowej jest technika pierścieniowych przeszczepów kostnych (Bone Ring Block Technique). Wskazaniami do wykonania zabiegu są ubytki kostne pionowe i poziome w odcinku siekaczy i przedtrzonowców, które powstały na skutek pourazowej utraty wyrostka zębołowego, traumatycznej ekstrakcji zęba ze znacznym uszkodzeniem tkanek lub zaniku wyrostka zębołowe-

go spowodowanego procesami starzenia się, osteoporozą, czy też wadami genetycznymi. Niewątpliwą zaletą tej techniki jest skrócenie czasu leczenia, gdyż podczas zabiegu wprowadzamy implant dentystyczny (przeszczep jest przymocowany do podłoża kostnego za pomocą implantu).

PROTEZY NA IMPLANTACH KOMFORT I FUNKCJONALNOŚĆ



dr n. med. Paulina Bautembach-Koberda specjalista
protetyki stomatologicznej



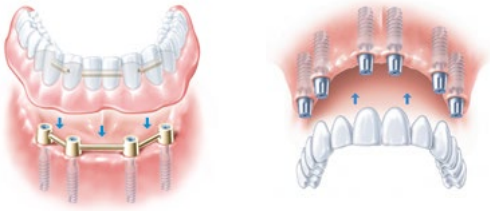
dr Iwona Dawlidowicz-Basir

W klinice stomatologicznej Medicodent oferujemy pełen zakres leczenia implantoprotetycznego począwszy od pojedynczego braku w uzębieniu skończony na najbardziej skomplikowanych przypadkach. Z dumą możemy powiedzieć, że dzięki stałemu pogłębianiu wiedzy i doświadczeniu wykonane przez nas uzupełnienia protetyczne mają najwyższy poziom estetyki, funkcjonalności i trwałości. Nowoczesne leczenie implantoprotetyczne jest bezbolesne i bezpieczne. Implanty pozwalają na pełne, kompleksowe i szybkie odbudowanie utraconych zębów. Dzięki nim ruchome, niewygodne protezy przyklejane klejem przechodzą do historii.

Braki częściowe oraz bezzębie uzupełniamy za pomocą mostów protetycznych lub protez opartych na implantach (tzw. protezy overdenture). Proteza osadzona na implantach może być stała lub wyjmowana – wybór jednej z nich podjęty jest wspólnie z pacjentem podczas konsultacji przed zabiegiem.

Proteza stała, czyli proteza zacementowana na implantach lub przykręcana do implantów, to jedno z naj-





bardziej komfortowych uzupełnień protetycznych jakie oferujemy pacjentom z całkowitym bezzębiem. Aby wykonać takie uzupełnienie chirurg wprowadza co najmniej 4 implanty w żuchwie i 6 implantów w szczęce pacjenta. Na czas gojenia implantów pacjent użytkuje protezę tymczasową.

Kolejny etap to mocowanie do implantów specjalnych łączników, na których protetyk osadza protezę stałą. Innym rozwiązaniem protetycznym jest proteza ruchoma wsparta na implantach. Jest to doskonale rozwiązanie zastępujące tradycyjne protezy ruchome. W porównaniu do konwencjonalnych protez ruchomych korzyści jakie płyną z tego typu rozwiązania to przede wszystkim: stabilizacja protezy, nieporównywalnie większy komfort w mówieniu i przeżuwananiu pokarmów, lepszy efekt estetyczny. Dla uzyskania optymalnego efektu, chirurg wszczepia dwa implanty w żuchwie i cztery implanty w szczęce. Następnie na implanty zakłada się belkę lub łączniki, które mocują protezę.

Ten typ uzupełnień protetycznych oprócz swoich zalet funkcjonalnych i estetycznych jest również łatwy w utrzymaniu higieny. Proteza osadzona na implantach nie utrudnia mówienia, jak zdarza się w przypadku tradycyjnych protez, są także bardzo trwałe i pozwalają nawet na kilkadziesiąt lat użytkowania.

REALIZUJEMY MARZENIA O PIĘKNYM I ZDROWYM UŚMIECHU DIGITAL SMILE DESIGN



dr Anna Woś



dr Agnieszka Łyżnińska

Większość z nas marzy o pięknym, białym, perfekcyjnie harmonijnym uśmiechu – dzięki postępowi w stomatologii estetycznej te marzenia można spełnić. Piękny uśmiech wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie oraz pewność siebie. Dzięki wykorzystaniu zaawansowanych rozwiązań technologicznych została opracowana innowacyjna metoda cyfrowego projektowania uśmiechu DSD – Digital Smile Design, którą oferujemy w klinice stomatologicznej MedicoDent.



Digital Smile Design umożliwia w bardzo precyzyjny sposób przedstawienie pacjentowi końcowego efektu leczenia stomatologicznego, u podstaw którego leży estetyka uśmiechu. Pierwszym krokiem do stworzenia cyfrowego projektu uśmiechu w klinice stomatologicznej MedicoDent jest specjalistyczna konsultacja podczas, której następuje ocena kliniczna stanu uzębienia, analiza zdjęć rentgenowskich, diagnostyka estetyczna, pobieranie wycisków pod modele diagnostyczne.

Wykonujemy również serię zdjęć twarzy pacjenta oraz jego uzębienia. Odpowiednio przygotowane zdjęcia są kluczowym elementem w procesie DSD. Kolejny etap to komputerowa analiza zdjęć i projektowanie nowego uśmiechu, uwzględniając indywidualną mimikę

oraz symetrię twarzy pacjenta. Na podstawie projektu cyfrowego tworzymy model nowego uśmiechu tzw. mock up, dzięki któremu pokazujemy pacjentowi efekt końcowy leczenia jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Na tym etapie szczegółowo omawiamy wrażenia Pacjenta, aby jego spersonalizowany projekt uśmiechu w pełni spełniał jego oczekiwania. Po akceptacji przez pacjenta nowego uśmiechu przygotowujemy kompleksowy plan leczenia.

W klinice stomatologicznej Medicodent zaprojektujemy indywidualny uśmiech zgodny z fizycznymi cechami twarzy, wyrażający naszą osobowość. Dzięki technologii DSD wspólnie zaplanujemy końcowy efekt leczenia.

INVISALIGN PRZEŁOM W ORTODONCJI



dr Aleksandra Aleksandrowicz

W naszej klinice oferujemy pacjentom innowacyjne rozwiązanie w dziedzinie ortodoncji jakim jest metoda Invisalign. Podstawowymi zaletami nakładek Invisalign są wygoda, idealna higiena oraz czas leczenia skrócony do minimum. Nakładki są wyjątkowo estetyczne, wykonane są z miękkiego materiału, przez co są wygodne i nie powodują odczucia dyskomfortu związanego z codziennym użytkowaniem.

Alignery Invisalign są prawie niewidoczne podczas noszenia, w przeciwieństwie do aparatu stałego, nie posiadają żadnych metalowych elementów zamków czy drutów. Korzystanie z tej innowacyjnej metody leczenia jest równie skuteczne jak leczenie aparatami stałymi.

Przed opracowaniem indywidualnego planu leczenia lekarz ortodonta wykona wycisk zębów pacjenta. Następnie zo-



Invisalign

aparat metalowy



stanie opracowany szczegółowy plan leczenia z wykorzystaniem ClinCheck®, narzędzia do tworzenia wirtualnego, trójwymiarowego projektu terapii. Oprogramowanie ClinCheck prezentuje sekwencję ruchów zębów, które następują w trakcie leczenia – dzięki temu jeszcze przed rozpoczęciem leczenia pacjent może zobaczyć końcowy efekt leczenia.

Po rozpoczęciu terapii Invisalign każdy zestaw alignerów będzie wymieniany, tak aby zęby stopniowo przesuwały się we właściwe miejsce. Pacjentów zainteresowanych leczeniem ortodontycznym zapraszamy na konsultację, aby poznać szczegóły dotyczące leczenia przy użyciu metody Invisaligne.

RESURFACING LASEROWA ODNOWA, ODBUDOWA I ODMŁODZENIE SKÓRY TWARZY

W naszej klinice oprócz kompleksowego leczenia stomatologicznego oferujemy zabiegi z zakresu medycyny estetycznej oraz kosmetologii. Jednym z najnowocześniejszych zabiegów z zakresu kosmetologii jest zabieg resurfacingu twarzy z wykorzystaniem lasera frakcyjnego.



kosmetolog Magdalena Rucińska

Lasery resurfacing twarzy to sposób na odmłodzenie skóry bez użycia kwasu hialuronowego czy botoxu. Dzięki wiązce światła lasera organizm wytwarza nowe

tkanki kolagenu i elastyny przez co następuje całościowa poprawa jakości skóry. Laser frakcyjny ma szeroki zakres działania: spłyca zmarszczki, pogrubia, ujędrnia i uelastycznia skórę, zmniejsza pory, spektakularnie działa na skórę okolic oka, dekoltu, dłoni. Wskazaniem do wykonania zabiegu mogą być również blizny (blizny potrądzikowe, blizny po cesarskim cięciu, pooparzeniowe, pourazowe) oraz rozstępy.

Pod wpływem działania lasera frakcyjnego następuje wyrównanie struktury skóry oraz ujednolicenie koloru z zdrową skórą przez co blizny i rozstępy stają się niewidoczne. Zabieg resurfacingu jest bezbolesny, dla pełnego komfortu pacjenta stosujemy miejscowe znieczulenie kremem znieczulającym. Naszym Pacjentom zapewniamy profesjonalne usługi z zakresu kosmetologii dostosowane do oczekiwań Pacjenta.

**KLINIKA STOMATOLOGICZNA
I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**

ul. Starowiejska 24, Gdynia

Już wkrótce nowy adres kliniki

ul. Powstania Styczniowego 23, Gdynia

+48 517 919 715 / +48 58 661 60 50

klinika@medicodent.pl

WWW.MEDICODENT.PL



ZAPROJEKTUJ SWÓJ UŚMIECH

Stomatologia jest niesamowicie dynamicznie rozwijającą się dziedziną medycyny. Pojawiają się nie tylko nowe sprzęty ułatwiające fachowcom pracę, ale również nowe technologie, które pozwalają na szybsze i niekiedy nawet bezbolesne przeprowadzanie zabiegów dentystycznych. Postęp w medycynie daje również możliwość pełnego zaprojektowania uśmiechu.

AUTORKA: MILENA ŚMIŁEK

Rolą współczesnej stomatologii jest nie tylko pomoc pacjentowi w bólowej sytuacji, leczeniu próchnicy czy wad zgryzu, ale również estetyczna odbudowa zębów i poprawa ich kształtu.

CYFROWE PLANOWANIE

Do projektowania uśmiechu w Smile Clinic wykorzystuje się Digital Smile Design (DSD – Cyfrowe Planowanie Uśmiechu). Jest to doskonałe narzędzie, które pozwala na precyzyjne zaplanowanie pozycji zębów, ich proporcji i kształtu, co wpływa na harmonię uśmiechu.

- Na podstawie DSD laboratorium przygotowuje prototyp przyszłej pracy protetycznej, który przenosimy do ust pacjenta. Dzięki temu może on zobaczyć i ocenić swój przyszły uśmiech oglądając się w lustrze i na wielu fotografiach, zanim jeszcze rozpoczniemy leczenie – **mówi lek. dent. Dagmara Karczewska - Purzycka z kliniki Smile Clinic w Gdańsku.**

OD LICÓWEK DO IMPLANTÓW

Rodzaj zabiegów dobierany jest bardzo indywidualnie. Czasem wystarczą mało inwazyjne procedury, takie jak wybielanie, lub korekta kształtu zębów za pomocą materiałów kompozytowych i uśmiech staje się ozdobą.

- Olbrzymie możliwości dają licówki porcelanowe, które często nie wymagają szlifowania zęba, a pozwalają uzyskać piękny, naturalny i trwały efekt estetyczny. Zdarza się też, że zęby są bardzo zniszczone i najlepszym rozwiązaniem są korony pełnoceramiczne, albo też konieczne jest uzupełnienie brakujących zębów za pomocą implantów – **dodaje lek. dent. Dagmara Karczewska - Purzycka.**

OSZCZĘDNOŚĆ CZASU

Niewątpliwym przełomem w procesie odbudowy uzębienia było wprowadzenie systemu CEREC, dzięki któremu - dosłownie - można zaprojektować swój uśmiech. System dostępny jest w Nawrocki Clinic w Gdańsku. Pozwala on wykonać kilka różnych prac protetycznych podczas jednej wizyty.



System CERC w Nawrocki Clinic

Za pomocą specjalnej kamery lekarz wykonuje skan, który jest rodzajem cyfrowego wycisku. Pacjent bierze czynny udział w projektowaniu swojego uśmiechu, ponieważ kształt zębów, ich wielkość, a także położenie względem zębów sąsiednich, widoczne jest na ekranie monitora.

- Prace protetyczne uzyskane tą metodą charakteryzują się bardzo wysoką estetyką. Wynika to z faktu, że uzupełnienia są w pełni ceramiczne, bez podbudowy metalowej. Ważną zaletą tych uzupełnień jest również trwałość. Dzięki nowocześnie systemowi jesteśmy w stanie pracować dużo szybciej. Gotową koronę na implancie możemy oddać już po 2,5 godzinach. Wcześniej niezbędne były 2-3 wizyty, zajmujące od 7 do 10 dni – **mówi lek. stom. Michał Nawrocki z Nawrocki Clinic w Gdańsku.**



Digital Smile Design w Smile Clinic

DRUK 3D

Wirtualne wszczepianie implantów i druk 3D - brzmi nieprawdopodobnie? A jednak ta metoda oparta na tomografii CBCT 3D już od dłuższego czasu stosowana jest m.in. w Klinice Implantent w Gdańsku.

- Wykonuję badanie radiologiczne i tzw. wirtualne wszczepianie implantów, a następnie planuję i szczegółowo omawiam z pacjentem przyszły zabieg na ekranie komputera. Dzięki wykonywanym trójwymiarowym szablonom w drukarce 3D, zabieg jest szybki oraz precyzyjny, a ryzyko powikłań jest minimalizowane niemal do zera – **tłumaczy dr n. med. Adam Ziemlewski z kliniki Implantent.**

Planowanie 3D pozwala tak dobierać implanty, aby pozostawały w bezpiecznych odległościach od ważnych struktur anatomicznych, zachowując optymalną pozycję.

- Kolejną innowacją w naszej klinice jest wykonywanie indywidualnie zaprojektowanych konstrukcji i łączników dokręcanych do implantów. Uzupełnienia, które jeszcze niedawno wykonywali ręcznie tech-

nicy dentystyczni są teraz projektowane cyfrowo i wycinane z tytanu lub cyrkonu frezarką w szwedzkiej fabryce - indywidualnie dla każdego pacjenta. Co więcej producent udziela na nie dożywotniej gwarancji - **podkreśla dr n. med. Adam Ziemlewski.**

Najbardziej naturalnym i komfortowym uzupełnieniem braków zębowych są implanty. Technologie są już do tego stopnia zaawansowane, że nie ma konieczności szlifowania sąsiednich zębów, a kluczowym czynnikiem jest tu również fakt, że nie powodują one zaniku kości w okolicy ubytków zębowych.

- Przy użyciu implantu unikamy jakiegokolwiek ingerencji w sąsiednie zęby. Wszystkie pozostałe metody w mniejszym bądź większym stopniu wiążą się ze zniszczeniem tkanek zębów znajdujących się w pobliżu i co za tym idzie, czasami z koniecznością ich leczenia kanałowego lub z wykonaniem wkładów koronowo - korzeniowych - **mówi dr n. med. Aaron Basir z Kliniki Stomatologicznej MedicoDent w Gdyni.**

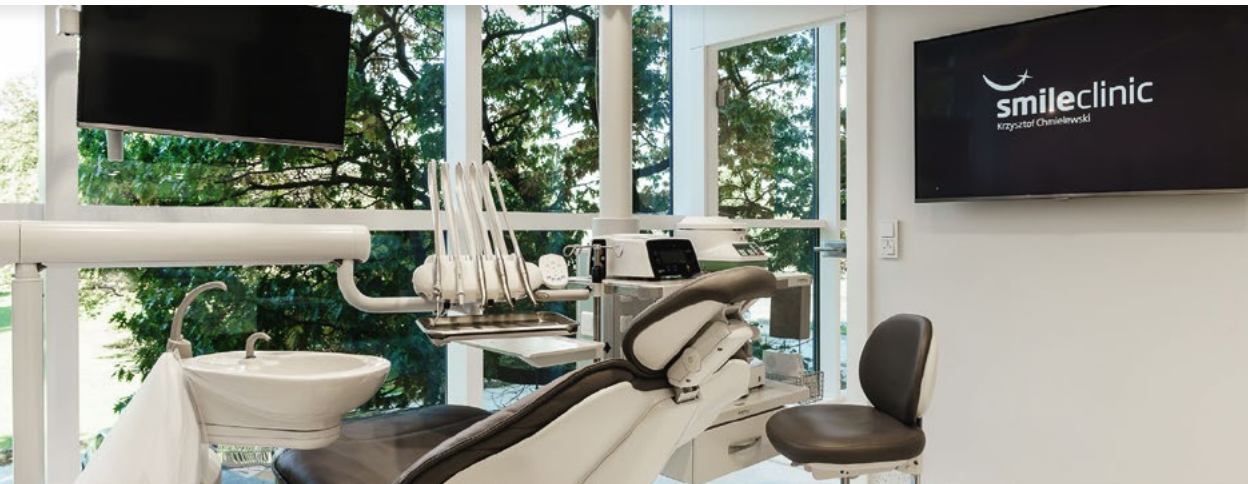
Zabieg wszczepienia implantu poprzedzony jest analizą stanu uzębienia pacjenta i tomografią komputerową. ■

REKLAMA



Stomatologia,
która zmienia życie.

www.smileclinic.pl



SmileClinic Krzysztof Chmielewski
Klinika Stomatologii Estetycznej i Implantologii

ul. Szymanowskiego 2, Gdańsk
biurowiec VIGO [1 piętro]



pn-pt:

09:00 – 20:00

REJESTRACJA:

tel: + 48 58 521 93 93

info@smileclinic.pl

NAWROCKI CLINIC

DERMATOLOGIA ESTETYCZNA

Bezpieczne, bezbolesne, dające znakomite efekty przy stosunkowo krótkim czasie rekonwalescencji – zabiegi z wykorzystaniem aparatury laserowej Fotona to skuteczna innowacja w dziedzinie dermatologii i medycyny estetycznej, stomatologii oraz chirurgii. Tę znakomitą alternatywę dla inwazyjnych zabiegów z zakresu medycyny estetycznej oferuje Nawrocki Clinic w Gdańsku.

AUTORKA: MILENA ŚMIŁEK

Poprzez połączenie dwóch komplementarnych głowic: Er:YAG i Nd:YAG, spektrum zastosowania lasera Fotona LightWalker jest bardzo wszechstronne, od całej gamy zabiegów stomatologicznych, przez delikatny resurfacing skóry do efektywnych zabiegów odmładzających.

PRZEŁOM W STOMATOLOGII

Laser LightWalker AT należy do najnowszej generacji laserowych systemów dentystycznych. Głowica Er:YAG cechuje się największą prędkością opracowywania tkanek twardej (zęby, kość), z kolei głowica Nd:YAG pozwala na precyzyjne zabiegi w obrębie tkanek miękkich. Dodatkową zaletą jest możliwość zastosowania tego lasera w endodoncji, chirurgii stomatologicznej, stomatologii zachowawczej, periodontologii, ortodoncji, implantologii i przy zabiegach wybielania zębów.

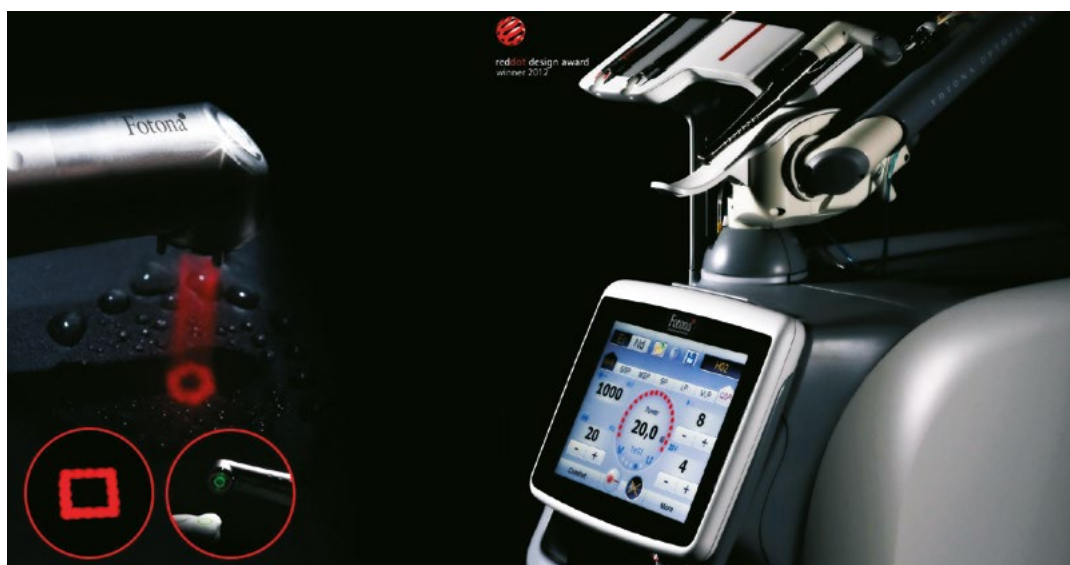
Dzięki zastosowaniu lasera w stomatologii można uzyskać niesłychaną precyzję i dokładność, a jed-

nocześnie zabiegi są minimalnie inwazyjne oraz charakteryzują się mniejszą ilością lub brakiem dolegliwości pozabiegowych (takich jak obrzęki, czy dolegliwości bólowe) w porównaniu do tradycyjnych metod.

System LightWalker AT jest wyposażony w ekran dotykowy z przyjaznym dla użytkownika systemem nawigacji. Prosty interfejs jest pomocny w przeprowadzaniu rutynowych procedur w sposób szybki i wydajny.

ENDOLIFTING TWARZY

Laser Fotona to pierwsze urządzenie na świecie do endoliftingu twarzy, zapewniające tak spektakularne efekty. To ulubiony zabieg gwiazd na całym świecie. Efekty są zachwycające. Dochodzi do odmłodzenia tkanek na wszystkich poziomach, co zapewnia silne ujędrnienie i produkcję kolagenu oraz wypełnienie zmarszczek i bruzd bez wypełniaczy.



- Zabieg rozpoczynamy od endoliftingu, następnie przeprowadzamy nieablastyczny lifting skóry, a w kolejnych etapach działamy z wykorzystaniem długiego impulsu na głęboko położone tkanki, a następnie wykonujemy peeling laserowy na naskórku. Efekt widoczny jest już po pierwszym zabiegu – **mówi lek. med. Dorota Jaśkiewicz - Nyckowska z Nawrocki Clinic.**

ZBAWIENIE DLA SKÓRY

Osoby chcące uzyskać ujędrnienie i wygładzenie skóry, przy minimalnym okresie rekonwalescencji, mogą poddać się nieablastycznemu liftingowi skóry polegającemu na delikatnym złuszczeniu naskórka i przebudowie kolagenu. Laser sprawdzi się także przy redukcji rozstępów, zarówno w fazie pierwszej, gdy obserwujemy świeże czerwone zmiany (tu efekt jest najkorzystniejszy), jak i w fazie drugiej, gdy stwierdzamy obecność jaśniejszych pasm.



Bardzo skuteczne jest także fotoodmładzanie laserem Fotona. Już po kilku dniach od zabiegu obserwuje się wyrównanie koloru skóry, zanikanie drobnych przebarwień, skóra staje się świetlista, a po 4-5 tygodniach poprawia się jej gęstość. Najlepszy efekt osiąga się przy serii zabiegów (2-5) wykonywanych co około 2-8 tygodni.

SKUTECZNE UJĘDRNIANIE

Kilka zabiegów w odstępach 2-4 tygodniowych, potrzebnych jest również by uzyskać spektakularny efekt ujędrnienia skóry.

- Podczas tego zabiegu wykorzystujemy światło lasera o najgłębiej penetrującym promieniu, przez co dociera on do głębokich warstw skóry i uruchamia procesy regeneracyjne. Działanie lasera polega na pochłanianiu jego energii przez hemoglobinę, z obkurczeniem drobnych naczyń w skórze właściwej. Dzięki temu dochodzi do odnowy unaczynienia skóry i przebudowy nowego kolagenu. Efektem końcowym staje się znacznie gładza skóra, o mniejszej ilości widocznych porów oraz poprawionym napięciu i wyrównanym kolorze – **mówi lek. med. Dorota Jaśkiewicz - Nyckowska.**

NACZYNNKA STOP!

Dla wielu osób, zwłaszcza kobiet poważnym problemem estetycznym są popękane naczynka, pajęczki i naczyniaki. Zabieg z wykorzystaniem lasera Fotona zapewnia bardzo dobry, natychmiastowy efekt likwidacji tych zmian, nie uszkadzając przy tym naskórka. Ponadto umożliwia znaczną redukcję, a w niektórych przypadkach całkowite usunięcie rumienia naczyniowego (zaczerwienienie twarzy).

Fotona idealnie radzi sobie z leczeniem trądziku i redukcją blizn potrądzikowych, a także z owłosieniem (wąsik). Usuwa je trwale i szybko, zarówno włosy jasne, jak i ciemne. W trakcie zabiegu zniszczeniu ulegają jedynie włosy, które znajdują się w fazie wzrostu (anagen), dlatego zabieg ten należy powtórzyć ok. 4-6 razy w odstępie czterotygodniowym.

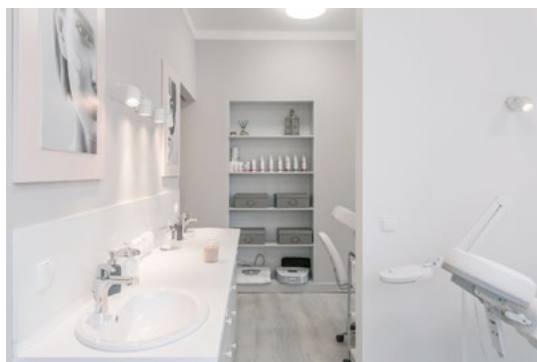
KONIEC Z CHRAPANIEM

4 zabiegi powinny wystarczyć, aby przestać chrapać. Zabieg z wykorzystaniem światła lasera w terapii chrapania polega na podgrzaniu tkanek podniebienia miękkiego, języczka, łuków podniebiennych oraz nasady języka, co powoduje obkurczenie włókien podniebienia. Dzięki temu dochodzi do poprawy sprężystości tych tkanek z mniejszą podatnością na wibrację. Zabieg ten jest bezbolesny, nie wymaga znieczulenia i pozbawiony jest efektów ubocznych. Powoduje natomiast natychmiastową poprawę jakości snu pacjenta oraz jego bliskich. ■

ELIXIR – PROFESIONAL FACE AND BODY REVIVAL

JAKOŚĆ PRZED E WSZYSTKIM

Nowy lokal, nowa nazwa, nowe logo i nowe usługi – znana, ceniona i działająca w Gdyni od 8 lat klinika Elixir zaprasza do nowej siedziby w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 41/7. W ofercie m.in. medycyna estetyczna, kosmetologia, makijaż permanentny, masaże, stylizacja rzęs, manicure i pedicure leczniczy.



Elixir – Profesional face and body revival Justyna Gabrukiewicz – tak brzmi pełna nazwa kliniki. Celem właścicielki, Justyny Gabrukiewicz i zespołu jest pomoc pacjentom w zachowaniu młodości oraz w przywróceniu naturalnej urody w sposób bezpieczny medycznie. Kadra kliniki to znakomici i wykształceni kosmetolodzy, lekarze, dyplomowani masażyści, linergistka. Klinika współpracuje także z wybitnymi specjalistami, do których pacjenci kierowani są w zależności od potrzeb.

- Gabinet działa od 8 lat, na przestrzeni lat moja klinika rozwijała się niezwykle dynamicznie będąc na bieżąco ze wszystkimi nowinkami. Cały czas pogłębiamy swoją wiedzę, szkolimy się, jeździmy na sympozja, a od grudnia 2016 roku staliśmy się placówką szkoleniową, co dowodzi naszych kwalifikacji. Pacjenci otoczeni są komplekso-

wą opieką najwyższej klasy specjalistów, pracujemy tylko na oryginalnych wysokiej klasy preparatach medycznych i kosmetykach. Dla nas pacjent jest najważniejszy a zabiegi dobieramy indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta – mówi Justyna Gabrukiewicz.

Klinika Elixir oferuje szereg zabiegów z zakresu medycyny estetycznej i kosmetologii, obejmujących m.in.: usuwanie blizn, rozstępów, przebarwień, likwidowanie i wypełnianie zmarszczek, powiększanie ust, lifting twarzy, wykonuje się tutaj również makijaż permanentny i masaże, ale również zabiegi typu usuwanie cellulitu i modelowanie sylwetki. W klinice funkcjonuje też poradnia chirurgii naczyniowej.

- Uwzględniając oczekiwania i szeroko pojęte dobro pacjenta, wszystkie terapie realizowane w klinice ELIXIR dobierane są do indywidualnych potrzeb i oczekiwań pacjenta, a co najważniejsze uwzględniają rzeczywiste wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Gwarantujemy tym samym bezpieczeństwo wykonywanych procedur – dodaje Justyna Gabrukiewicz.

Specjaliści z kliniki Elixir realizują usługi na najnowocześniejszym sprzęcie oraz na sprawdzonych pod kątem skuteczności i rekomendowanych przez najwyższej klasy specjalistów materiałach. Tutaj możesz liczyć na jakość merytoryczną oferty, wyłącznie na certyfikowane preparaty, zapewniające bezpieczeństwo i gwarantujące pożądane efekty estetyczne.





NAWROCKI | CLINIC

STOMATOLOGIA PRZYSZŁOŚCI ZAPRASZAMY

ZAKRES USŁUG:

- CAD CAM - KORONY I MOSTY NA JEDNEJ WIZYTCIE
- LASER FOTONA LIGHTWALKER
- DSD - CYFROWE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU
- IMPLANTY DENTYSTYCZNE
- TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
- MIKROSKOP
- LECZENIE ENDODONTYCZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- LECZENIE ZACHOWAWCZE



ADRES:

UL. CZARNY DWÓR 10/34
80-365 GDAŃSK

KONTAKT:

+48 58 52 66 004 | +48 501 143 042
RECEPCJA@NAWROCKICLINIC.COM

GODZINY OTWARCIA

PN - PT: 8:00-19:00
SOB: 9:00-14:00

NOWOŚCI W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ I KOSMETOLOGII

Dbanie o siebie i swoje ciało chyba jeszcze nigdy nie było tak proste. Dzięki rozwojowi nowych technologii i doskonaleniu metod leczenia w ofertach salonów urody i gabinetów medycyny estetycznej praktycznie co kilka miesięcy pojawiają się nowe, niezwykle skuteczne zabiegi. Na co obecnie warto zwrócić uwagę?

AUTORKA: MILENA ŚMIŁEK

Od lat prawdziwe triumfy święci mezoterapia. Zabieg ten polega na wstrzyknięciu w warstwę skóry odpowiednich substancji leczniczych, regenerujących lub odżywczych. Są one dobierane do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. Choć już klasyczna mezoterapia daje świetne efekty, rewolucyjnym rozwiązaniem w tej dziedzinie jest Dermapen, czyli mezoterapia frakcyjna.

MEZOTERAPIA FRAKCYJNA

To znakomita alternatywa dla klasycznej mezoterapii lub nawet lasera frakcyjnego. Dermapen to rodzaj automatycznego dermorollera, który pozwala na wprowadzenie substancji czynnych w głąb skóry. Ta wyjątkowa kuracja świetnie sprawdzi się w terapii antystarzeniowej skóry, leczeniu blizn potrądzikowych oraz rozstępów.

Specjalne urządzenie poprzez drobne nakłucia skóry pobudza skórę do regeneracji, dzięki czemu produkowane są nowe włókna kolagenowe i elastynowe. W efekcie skóra jest ujędrniona, zmarszczki zostają spłycone, blizny zredukowane, a rozstępy są znacznie mniej widoczne. Z zabiegu można skorzystać w klinice Mediderm w Gdyni. Zabieg mezoterapii frakcyjnej jest zabiegiem mniej bolesnym niż klasyczna mezoterapia igłowa jednak okres rekonwalescencji może być dłuższy.

MEZOTERAPIA PRÓŻNIOWA

Jednym z najnowszych zabiegów jest mezoterapia próżniowa dostępna w salonie kosmetycznym Drausal w Sopocie. Do jej wykonania wykorzystywane jest specjalne urządzenie Vital Injector, które za pomocą pistoletu z 5 jednorazowymi igłami pod ciśnieniem wstrzykuje w głąb skóry substancje lecznicze, aplikując je przez nieprzepuszczalną barierę naskórka. W „koktajlu” podawanym w mezoterapii, wykorzystywany jest kwas hialuronowy, aktywne witaminy (np. A, C, E), proteiny i naturalne ekstrakty.

Dodatkowe uszkodzenia skóry wywołane iniekcjami pobudzają ją do samoregeneracji oraz wpływają na produkcję kolagenu. Zabieg pozwala eliminować oznaki starzenia się skóry, przywraca jej elastyczność, gładkość, witalność i nawilżenie. Co ważne, pacjentka



Zabieg Dermapen

podczas wkuć nie czuje bólu, a po zabiegu nie musi zmagać się ze skutkami ubocznymi takimi jak grudki czy niewielkie siniaki.

RATUNEK DLA CERY NACZYNKOWEJ

Dla osób, które zmagają się z zaczerwienioną skórą twarzy bądź uporczywie walczą z tak zwanymi pajęczkami, świetną propozycją jest Cutera Excel V – jedna z nowości oferowanych przez klinikę Dr Kubik w Gdyni. Jest to bezpieczna metoda, która za pomocą lasera pozwala na pozbycie się rumienia, pajęczków i naczynek. To również świetna alternatywa w leczeniu trądziku różowatego. Światło urządzenia działa na naczynka, które pod wpływem emitowanego ciepła zapadają się i wchłaniają, a w ich miejscu rozpoczyna się proces odbudowy i odnowy skóry.

Zabieg trwa zaledwie kilkanaście minut i dzięki jednoczesnemu chłodzeniu skóry jest praktycznie bezbolesny. Po zabiegu nie jest wymagana rekonwalescencja, jednak należy pamiętać że przez kilka lub kilkanaście godzin po nim skóra może być zaczerwieniona. Aby zapobiec powstawaniu nowych naczynek z tej metody warto skorzystać raz w roku.

KONIEC Z WYPADANIEM WŁOSÓW

Nowe metody leczenia stosowane są również w przypadku osób zmagających się z wypadaniem włosów. W gabinecie medycyny estetycznej Dr Pernak w Gdańsku, za pomocą urządzenia TrichoScan można dokonać

komputerowej analizy stanu włosów. Badanie kierowane jest do pacjentów dotkniętych problemem wypadania włosów, ich ogólnego osłabienia bądź łysienia plackowego. Polega ono na ogoleniu niewielkiej powierzchni skóry głowy i przyłożeniu do niej sondy analizatora.

Na podstawie wyników pacjentowi proponowana jest odpowiednia metoda leczenia. Wspomniana na początku mezoterapia jest tu jednak najczęściej stosowanym rozwiązaniem, ponieważ niezależnie od przyczyny problemu wypadania włosów, jest bardzo skuteczna. Zabieg choć jest bolesny, przynosi bardzo dobre rezultaty. Zazwyczaj wykonywanych jest 6 serii w tygodniowych odstępach, a pierwsze efekty widoczne są już po miesiącu. Włosy odrastają, przestają wypadać, stają się wyraźnie grubsze i błyszczące.

NATYCHMIASTOWE ROZŚWIETLENIE

Dla osób z poszarzałą, zmęczoną cerą pomocny może okazać się zabieg Signature Face Lift oferowany przez Instytut Babiana w Gdańsku. Dzięki unikatowym połączeniom składników aktywnych, między innymi 30% witaminy C w postaci estru, polipeptydów i enzymów proteolitycznych, uzyskany zostaje efekt rozświetlenia skóry. Zabieg ten silnie pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu. Usprawniona i wzmocniona zostaje także mikrocyrkulacja w naczyniach włosowatych.

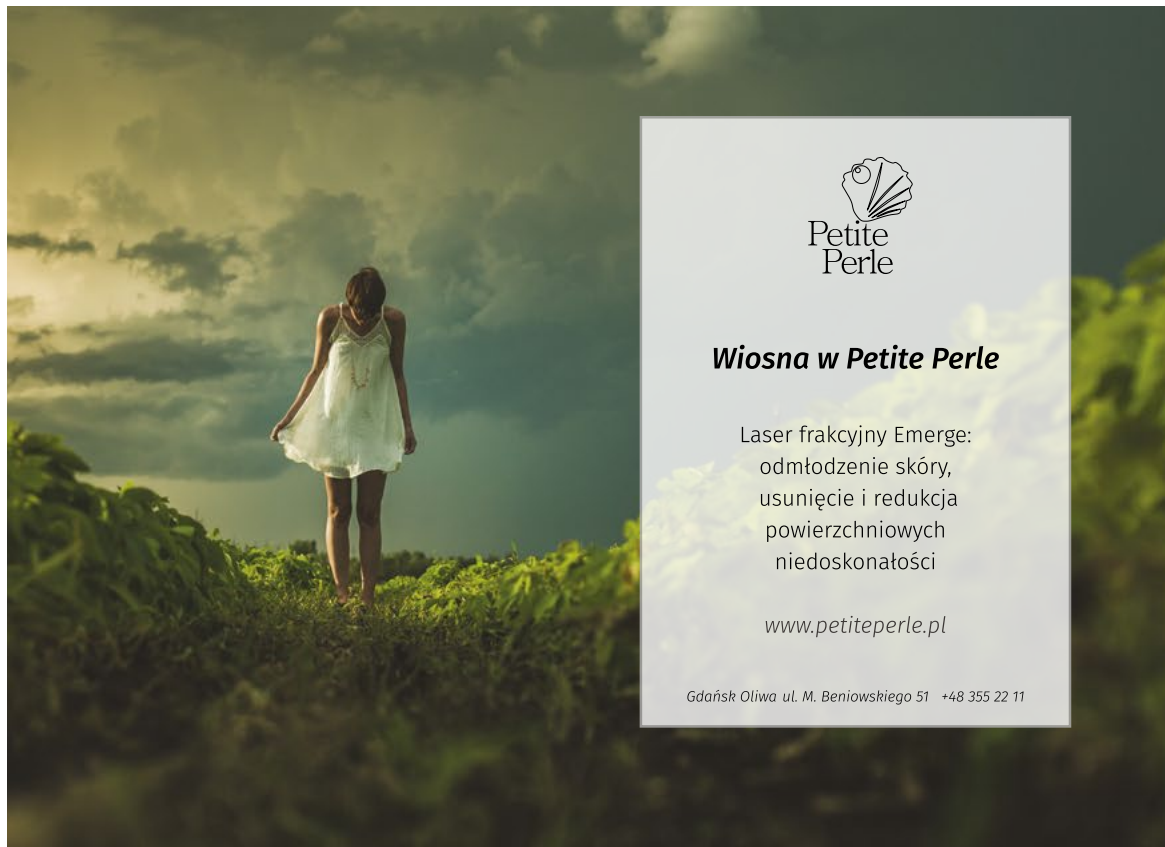
Efekt odświeżenia, oczyszczenia, odżywienia i liftingu uważalny jest od razu po zakończeniu zabiegu, jednak efekty postępują jeszcze przez kolejne 72 godziny. Signature Face Lift polecany jest szczególnie wczesną wiosną, by odżywić cerę po kilku miesiącach niesprzyjającej aury pogodowej i by zaaplikować jej prawdziwą bombę witaminową. Zalecany jest także przy trądziku różowatym.

STOP OPADAJĄCYM POWIEKOM

Opadające powieki to problem wielu kobiet. Nie dość że utrudniają wykonanie makijażu, to dodatkowo sprawiają, że twarz wygląda na smutną i o kilka lat starszą. Popularnym sposobem walki z tym defektem są operacje chirurgiczne, jednak jakiś czas temu pojawiła się dla nich zdecydowanie mniej inwazyjna alternatywa. W klinice Dr Kubik za pomocą technologii PLEXR bez konieczności operacji i późniejszego zmagania się z bliznami, możliwa jest korekta opadających powiek.

Zabieg jest prosty, bezpieczny i nie pozostawia śladów interwencji chirurgicznych. Polega on na emitowaniu mikrowiązki plazmy, która powoduje redukcję i obkurczenie się skóry, w wyniku czego oko zostaje otwarte, a spojrzenie odmłodzone. Specjaliści zalecają, by w zależności od stopnia zaawansowania problemu, wykonać od 1 do 3 serii w odstępach 40 dni. Efekt uniesienia powiek utrzymuje się od 2 do nawet 4 lat. ■

REKLAMA



Wiosna w Petite Perle

Laser frakcyjny Emerge:
odmłodzenie skóry,
usunięcie i redukcja
powierzchniowych
niedoskonałości

www.petiteperle.pl

Gdańsk Oliwa ul. M. Beniowskiego 51 +48 355 22 11

AKCJA UJĘDRNIANIE!

Wraz z wiekiem skóra zyskuje tendencje do wiotczenia. Dzieje się tak za sprawą utraty włókien kolagenowych i elastynowych, które odpowiadają za prawidłowe napięcie skóry, jej napięcie i sprężystość. Jednak nawet jeśli pojawiły się pierwsze oznaki utraty jędrności, nie wszystko jest stracone. Za pomocą odpowiedniej pielęgnacji, zdrowych nawyków i odpowiednich zabiegów, możliwe jest przywrócenie skórze młodego wyglądu.

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK

Na samym początku odpowiedzmy sobie na pytanie – czy cellulit, który jest naturalnym następstwem utraty jędrności skóry, można zwalczyć samodzielnie za pomocą drogerijnych kosmetyków? Niestety nie.

PAMIĘTAJ O PROFILAKTYCE

Regularne stosowanie pewnych preparatów znacznie poprawia wygląd skóry, jej strukturę i koloryt, jednakże nie daje oczekiwanego efektu wyszczuplenia. O jędrność skóry warto więc walczyć profilaktycznie, zanim pojawi się realny problem. Niezwykle istotnymi elementami są regularne ćwiczenia oraz zbilansowana dieta.

Powinna być ona bogata w produkty będące źródłem aminokwasów, witamin i minerałów. Wszystko to są zachowania zapobiegawcze, ale i takie, które niezależnie od stanu naszej skóry, przyniosą nam sporo korzyści. Jeśli jednak problem utraty jędrności skóry już się pojawił, można się go pozbyć dzięki specjalistycznym zabiegom.



Endermologia

ENDERMOLOGIA

Nowoczesna kosmetologia przeciw cellulitowi wytoczyła wiele mniej lub bardziej skutecznych broni. Do tej drugiej grupy z pewnością należy endermologia.

- To nieinwazyjna, wspomagana podciśnieniem technika masażu, która obecnie jest najskuteczniejszą metodą walki z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej – **mówi Katarzyna Plechoć, właścicielka salonu Petite Perle w Gdańsku.**

- Podczas zabiegu dochodzi do uaktywnienia układu limfatycznego i żylnego oraz do zmniejszenia ilości zatrzymanej w komórkach wody. Dochodzi również do wzrostu napięcia i elastyczności skóry. Zabieg wykonuje się dwa razy w tygodniu, przez 4 do 6 tygodni. Kurację dodatkowo

można wzbogacić elektrostymulacją, co daje jeszcze bardziej pozytywne efekty – **dodaje Katarzyna Plechoć.**

LASERY

Pożegnanie się z wiotką, nieelastyczną skórą umożliwiają również inne zabiegi, w tym te wykonywane urządzeniami Maximus oraz Storz.

- Pierwszy z nich polega na jednoczesnej stymulacji skóry właściwej, tkanki podskórnej oraz mięśni, co umożliwia potrójną redukcję tkanki tłuszczowej – **mówi kosmolog Aleksandra Jaśkowska z Gdańskiej Kliniki Urody.**

Efektom kuracji jest długotrwała poprawa napięcia skóry, redukcja tkanki tłuszczowej, usunięcie cellulitu i modelowanie sylwetki. Druga metoda, Storz, emituje fale akustyczne, które działają bezpośrednio na komórki tłuszczowe. Dzięki temu zredukowana zostaje ich objętość, skóra staje się bardziej napięta, a obwód nadmiaru skóry się zmniejsza.

Najlepsze efekty, niezależnie od wybranej metody, zawsze widoczne są po wykonaniu kilku serii zabiegów. Najczęściej liczba ta waha się pomiędzy 8 a 12 zabiegami, w zależności od rodzaju skóry, jej wymagań oraz indywidualnej reakcji organizmu. Na początkowym etapie terapii zaleca się wykonanie zabiegów dwa razy w tygodniu.

- Końcowe efekty po kuracji mogą utrzymywać się aż do roku. Po całej serii, raz na miesiąc, zaleca się jednak wykonanie zabiegu podtrzymującego rezultaty – **mówi kosmolog Marietta Kamińska z Gdańskiej Kliniki Urody.**

Oprócz tego, dla podtrzymania efektów warto wziąć sobie od serca rady dotyczące zdrowego odżywiania i wysiłku fizycznego – najlepszych sprzymierzców w walce o jędrną skórę. ■

Vanity DaySpa

It's all
about
small
pleasures...

FLOATING

Zabiegi Kosmetyczne

Masaże i Rytuały

Usługi Fryzjerskie

Manicure i Pedicure

Pilates

I Armii Wojska Polskiego 26/1U, 81-383 Gdynia
tel.: +48 58 523 75 88 rezerwacje@vanityspa.pl
www.vanityspa.pl

GŁĘBOKI RELAKS

Co robić, gdy nasze ciało daje sygnały, że równowaga całego organizmu została zachwiana? Warto oddać się w ręce profesjonalistów, którzy za pomocą odpowiednich technik relaksacyjnych przywrócą nam zagubioną harmonię. Gdzie w Trójmieście odnajdziemy spokój i relaks?

JUSTYNA MICHALKIEWICZ - WALOSZEK

Nasz organizm to inteligentna maszyna, która pracuje dla nas każdego dnia. Jeżeli czujemy zmęczenie, napięcie mięśni i ciężko nam zebrać myśli, może to być sygnał, że ciało i umysł dopraszają się o relaks. Warto wówczas zainwestować w dobry masaż lub inną formę głębokiego relaksu.

UNOSZĄC SIĘ NA WODZIE

Taką możliwość oferuje m.in. Vanity Day Spa z Gdyni, które w swojej ofercie ma floating. Floating polega na zanurzeniu się w wodzie w taki sposób, aby delikatnie unosić się na jej powierzchni. Seans odbywa się w kabinie deprywacji sensorycznej, która ogranicza ok. 90 proc. bodźców zewnętrznych. Dzięki temu, zyskujemy spokój i harmonię.

- Na początku jest dość dziwnie, bo uczymy się przebywać w całkowitej ciszy i ciemności, a nasze myśli krążą niekontrolowanie w różnych kierunkach. Z biegiem czasu uspokajamy się i osuwamy z otoczeniem, a nasz umysł wchodzi w stan głębokiego relaksu. Niektórym udaje się to już podczas pierwszej sesji. Inni potrzebują więcej czasu – mówi Maja Serocka z Vanity Day Spa.

Każda sesja sprawia, że wszystkie mięśnie się rozluźniają, spada kortyzol i adrenalina, a nagły wyrzut endorfin powoduje redukcję bólu. Efekty potrafią utrzymać się nawet do kilku dni po sesji.

ODDAĆ CIAŁO W RĘCE MISTRZA

Dłonie masażyści mogą zdziałać cuda. Zadbają zarówno o nasze ciało, jak i umysł. Najpopularniejszym wyborem jest masaż klasyczny całego ciała. Znajdziemy go m.in.

w ofercie salonu Amiamo w Gdańsku. Masaż klasyczny wzbogacony o aromaterapię trwa od 60 do 90 minut. Podczas zabiegu użyte zostaną naturalne olejki eteryczne, z dodatkiem rozmarynu, melisy, lawendy lub bergamotki.

W salonie Amiamo możemy zdecydować się również na masaż ziołowymi kompresami, który działa jednocześnie jak peeling. Ten inspirowany technikami Dalekiego Wschodu zabieg, poza działaniem relaksującym, spowoduje m.in.: poprawę krążenia, ukojenie bólu, poprawienie kolorytu skóry oraz przyspieszenie metabolizmu.

Jeżeli potrzebujemy głębokiej relaksacji, najlepszym wyborem będzie masaż gorącymi kamieniami, który łączy w sobie kilka technik, m.in.: masażu klasycznego, termoterapii, akupresury oraz aromaterapii.

PRZEŻYĆ TAJSKIE UKOJENIE

Jeżeli czujemy, że w naszym ciele brakuje równowagi, warto zainwestować w masaż tajski. Ten relaksacyjny zabieg łączy w sobie elementy akupresury, rozciągania, jogi, medycyny chińskiej oraz ajurwed.

- Masaż tajski usprawnia krążenie krwi i limfy oraz przemianę materii. Przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu, wzmacniając w ten sposób układ odpornościowy. Dodaje sił, redukuje stres i napięcie. Połączenie głębokiej akupresury z elementami rozciągania rozluźnia spięte mięśnie i uelastycznia ciało. Zwiększa zakres ruchu stawów i kończyn oraz przynosi odczucie natychmiastowej ulgi i odprężenia. Masaż tajski jest wyjątkowo skuteczną terapią dla osób prowadzących stresujący tryb życia - mówi Sabina Wielgoszewska z salonu Thao Thai w Gdańsku.



Masaż tajski w Thao Thai

**Floating w Vanity Day Spa**

TAJSKIE WIECZORY

Masaż tajski może mieć wiele odmian. W salonie Sopot Thai Massage, poza masażem klasycznym możemy skorzystać również z wersji z olejkami aromatycznymi, olejem kokosowym czy gorącymi stemplami ziołowymi. Dla osób uprawiających sport przygotowano specjalną ofertę, która jest połączeniem m.in.: masażu tajskiego i skandynawskiego. Dla wzmocnienia doznań można wybrać masaż na cztery ręce, który będzie wykonywany przez dwóch doświadczonych masażyistów.

Dla spragnionych wrażeń, zarówno salon masażu Thao Thai, jak i Sopot Thai Massage przygotowały specjalne wieczory tajskie. Można w ten sposób spędzić wieczór panieński, urodziny, spotkanie integracyjne czy romantyczny czas we dwoje. Taki wieczór można rozpocząć masażem, aby następnie rozkoszować się tajskimi smakami.

RELAKSOWAĆ I WYSZCZUPLIĆ

Skoro może być nie tylko relaksująco, ale i wyszczuplająco - dlaczego by nie skorzystać? Hotel Haffner oferuje specjalistyczne zabiegi na ciało o nazwie Bioline Body Sensation. W ramach oferty dostępne są trzy programy: drenujący, redukujący i wyszczuplający. Program drenujący poprawia mikrokrażenie, redukując zawartość wody. Pobudza drenaż i eliminuje toksyny z organizmu. Dzięki masażowi, nasze ciało będzie nawilżone i sprężyste, a pomarańczowa skórka stanie się mniej widoczna.

Z kolei program redukujący ma za zadanie przeciwdziałać starzeniu skóry oraz zredukować niedoskonało-

ści związane z cellulitem. Program wyszczuplający zapewnia nie tylko zwalczanie cellulitu, ale również nadmiaru tłuszczu na brzuchu, udach i pośladkach. Taka uczta nie pozostanie obojętna ani dla naszych zmysłów, ani dla figury.

ORIENTALNY RELAKS

W poszukiwaniu głębokiego relaksu warto wyrwać się z Trójmiasta. Konkretnie do hotelu Młyn Klekotki i hotelowego Sento Spa. To jedyny w Europie tak duży kompleks inspirowany kulturą japońskich tradycji łaźiebnych. Oferta japońskich rytuałów jest bardzo szeroka, a uwagę zwracają tradycyjne japońskie kąpiele – furako i ofuro.

Ofuro oznacza w Japonii beczkę do kąpeli lub zazwyczaj gorącą kąpiel, przed którą – zgodnie z japońską tradycją – należy obmyć i splukać całe ciało. Ofuro stymuluje układ krążenia, reguluje metabolizm oraz ma działanie przeciwreumatyczne. Ponadto zabieg ten sprzyja utracie wagi, oczyszczaniu organizmu i stymuluje procesy jego odmładzania.

Furako to kąpiele suche w podgrzewanych drobnych wiórach cedrowych, sianie, ziołach, piasku lub specjalnie dobranych kamieniach. Składniki podgrzewa się tak, aby ich wartości organiczne zaczęły wydzielać dobroczynne olejki eteryczne, a w przypadku piachu lub kamieni – w celu zmagazynowania w nich jak najwięcej ciepła. Furako pobudza i wspomaga układ krążenia, wspiera oczyszczenie organizmu i pomaga przy dolegliwościach reumatycznych. Łagodzi też emocje i stres. ■

JAK ZADBAĆ O SIEBIE NA WIOSNĘ?

Za nami pierwszy dzień wiosny, za oknami widać zmieniającą się aurę... Powoli budzimy się z zimowego snu i chcemy poprawić swój wygląd. Zapytaliśmy Panią Lidę Rytlewską, właścicielkę gdańskiego salonu Atelier de Beauty, o rady na najbliższe dni i tygodnie.

**Pani Lidio, jak dbać o siebie na wiosnę?
Na co zwrócić szczególną uwagę?**

Wiosna to świetna pora, by zregenerować przesuszoną skórę po zimie, kiedy to narażona była na wiele czynników prowadzących do utraty elastyczności oraz nadmiernego przesuszenia. By dodać jej blasku polecam zabiegi wieloetapowe takie jak: złuszczenie, odbudowa czy odżywienie. Idealnie sprawdzą się zabiegi pielęgnacyjne na twarz marki **Thalgo** oraz zabieg kosmetyczno-pielęgnacyjny **Geneo** za pomocą którego nasza skóra zostanie błyskawicznie złuszczona i dotleniona. Warto również pamiętać o regeneracji dłoni i stóp - w tym zakresie polecam **Pedicure i Manicure SPA**.



Czy może Pani zarekomendować inne zabiegi, które warto wykonać na wiosnę, aby skutki były widoczne także przez kolejne miesiące?

Polecam gorąco zabieg regeneracyjno-odżywczy **THALGO Cold Cream Marine** z maską algową. To idealny zabieg do skóry odwodnionej, suchej, zmęczonej i wrażliwej. Po zimie nasza skóra często wygląda bezbarwnie, szaro, a to dlatego, że uszkodzony został płaszcz hydro-lipidowy. Zabieg **Cold** jest rytuałem zapewniającym długotrwałe odżywienie, nawilżenie i ukojenie wrażliwej skóry; polecany jest również dla osób z podrażnieniami i zaczerwienieniami na twarzy.



A co z naszymi panami? Czy im także możecie coś zaoferować?

Oczywiście, że tak! Dla obu płci, mamy w ofercie zabiegi pielęgnacyjne na twarz i ciało np. zabieg energetyzująco-nawilżający (**Thalgo**) dzięki któremu, wyrównuje się strukturę naskórka, a także uelastycznia podrażnioną skórę po goleniu. Panów ucieszy także manicure, pedicure i depilacja; te zabiegi są bezbolesne i dostarczają, jeśli wierzyć naszym Klientom, wielu przyjemności. Przywrócimy tym częściom ciała ich naturalną miękkość, nawilżenie, zdrowy wygląd skóry i kolor paznokci. W końcu współczesny mężczyzna to mężczyzna zadbany od stóp do głów! Wiemy jednak że panowie są nieśmiali - u nas poczują się komfortowo, bo zabiegi odbywają się w pomieszczeniach zamkniętych.



PIĘKNIE ZAPRASZAMY do Atelier de Beaute w gdańskiej Alchemii! Pracujemy od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-20:00 oraz w soboty od 9:00 do 14:00. W celu umówienia wizyty prosimy o kontakt +48 732 79 79 76, za pośrednictwem formularza www.atelierbeaute.eu lub poprzez nasz fan page na Facebook-u.



THAO THAI

SALON MASAŻU TAJSKIEGO

**POCZUJ POZYTYWNY PRZEPŁYW ENERGII.
PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ I HARMONIĘ CAŁEGO CIAŁA.**

TRADYCYJNY MASAŻ TAJSKI W THAO THAI

TO POŁĄCZENIE GŁĘBOKIEJ AKUPRESURY, ROZCIĄGANIA I REFLEKSOTERAPII PRZEPROWADZONYCH PRZEZ PROFESJONALNE TERAPEUTKI Z TAJLANDII, KTÓRE WRAZ Z ODPRĘŻAJĄCĄ MUZYKĄ I NASTROJOWYM WNĘTRZEM SKUTECZNIE POMOGĄ POZBYĆ SIĘ



SZCZEGÓLNIIE POLECANY PRZY:

NAWRACAJĄCYCH MIGRENACH / RZS, ZZSK / SZTYWNOŚCI KARKU
WZMOŻONYM NAPIĘCIU MIĘŚNIOWYM / BÓLACH MIĘŚNIOWYCH

**ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z WYJĄTKOWYCH
MASAŻY, KTÓRE UWOLNIĄ CIAŁO
OD BÓLU NAPIĘĆ, A UMYŚŁ OD
NEGATYWNYCH MYŚLI.**



WWW.THAOTHAI.PL

ADRES: GDAŃSK, UL. SZEROKA 86/87
TELEFON: +48 666 120 150 / EMAIL: SALON@THAOTHAI.PL

GODZINY OTWARCIA
PONIEDZIAŁEK – NIEDZIELA 12.00-22.00

WIOSENNE ODŻYWIENIE CERY

Zima to niekorzystny czas dla cery. Nieustanne zmiany temperatur, ogrzewanie czy nieodpowiednia pielęgnacja często sprawiają, że skóra staje się poszarzała, niedotleniona, wygląda na zmęczoną. Kiedy więc pierwsze promienie słońca uprzyjemniają nam dni, a wiosna daje o sobie znać, warto zatroszczyć się o swoją skórę, by przywrócić jej naturalny blask i zdrowy wygląd.

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK

Na samym początku trzeba zaznaczyć, że zimowa pielęgnacja skóry powinna różnić się od wiosennej. Podstawą jest dobranie odpowiedniego kremu. Podczas chłodnych miesięcy zaleca się używanie kremów treściwych, o bogatej konsystencji, które mają pełnić rolę swoistego płaszcza ochronnego. Wiosną natomiast zmieniamy kremy na lżejsze, nawilżające, dotleniające i detoksykujące, tak by nie przeciążać cery, ale by wciąż dostarczać jej wszystkich niezbędnych składników.

W GABINECIE KOSMETYCZNYM

Pierwszym krokiem do przywrócenia blasku naszej skórze powinno być usunięcie szarej, zrogowaciałej warstwy naskórka. Dzięki temu substancje aktywne zawarte w preparatach, kosmetykach czy te aplikowane podczas zabiegów, z łatwością dotrą w głąb skóry.

- Szczególnie polecam peeling kawitacyjny, który poprzez fale ultradźwiękowe poprawi metabolizm wewnątrzkomórkowy, uaktywni enzymy, oczyści skórę z martwego naskórka oraz przyspieszy krążenie krwi – **mówi Lidia Rytlewska, właścicielka salonu Atelier de Beaute w gdańskiej Alchemii.**

Alternatywą dla kawitacji jest mikrodermabrazja, którą oferuje gdyńska klinika Elixir. Zabieg polega na stopniowym złuszczeniu górnych warstw naskórka, dzięki czemu ryzyko zbyt głębokiego czy nierównomiernego jego usunięcia jest minimalne.

TERMOLIFTING

Po pierwszym etapie warto skorzystać z kolejnych kroków, stanowiących element dalszej pielęgnacji. Zdecydować się można chociażby na Thermo-lifting.

- Thermo-lifting, wykonywany za pomocą specjalnego lasera z użyciem głowicy NIR, aktywuje silniejszą produkcję kolagenu, który odbudowuje naskórek i przez długi czas utrzymuje jego napięcie. Moduł NIR ma możliwość dotarcia w głębokie warstwy skóry bez uszkodzenia naskórka – **tłumaczy Katarzyna Plechoć, właścicielka salonu Petite Perle.**

Choć skóra to zewnętrzna warstwa naszego organizmu, należy dbać o nią nie tylko od zewnątrz, ale także od wewnątrz. Zimą w naszej codziennej diecie często brakuje witamin, a to w dużej mierze od nich zależy dobra kondycja skóry.

NIE TYLKO KOSMETYKI

Przed powitaniem lata na stałe w naszej diecie powinny zagościć produkty zawierające witaminy A, C oraz E, które mają działanie antyoksydacyjne, zwiększają jej elastyczność i hamują rozwój wolnych rodników. Dobrze jest więc urozmaicić dietę o pomarańcze i czerwone owoce, zielone warzywa, jaja, orzechy.

Ważnym elementem, o którym notorycznie zdarza nam się zapominać, jest spożywanie odpowiednich ilości płynów. Nie jest tajemnicą, że nawodnienie organizmu to kolejny sekret pięknej, zdrowej cery. Specjaliści zalecają spożywanie minimum dwóch litrów płynów dziennie.

Szczególną uwagę warto zwrócić na zieloną herbatę, bogatą w polifenole. Są to naturalne przeciwutleniacze, które usuwają wolne rodniki, hamują powstawanie stanów zapalnych i działają przeciwnowotworowo. Bezpośredni ich wpływ na skórę to ograniczenie jej wiotczenia oraz tworzenia się nowych zmarszczek. ■



CZY CHCESZ MIEĆ ZDROWĄ SKÓRĘ?

- bez trądziku i blizn,
- bez przebarwień,
- bez suchości i podrażnień,
- bez cellulitu, rozstępów i innych problemów...



SKORZYSTAJ Z USŁUG EKSPERTÓW!

GABINET DIAGNOSTYKI I TERAPII SKÓRY



PIELĘGNACJA SZYTA NA MIARĘ

MA WSZELKIE POTRZEBNE ATUTY:

- certyfikowanych specjalistów,
- jedyne w Trójmieście USG skóry,
- inne narzędzia diagnostyczne,
- preparaty z linii medycznych,
- własne receptury kosmetyczne, również ekologiczne i dla wegan.

NIE WIDZIMY NICZEGO POZA TWOJĄ SKÓRĄ!



PIELĘGNACJA SZYTA NA MIARĘ

Gabinet diagnostyki i terapii skóry AMIAMO.PL
Gdańsk-Oliwa, ul. Kaprów 3 A/16 (Akademia Świadomego Człowieka)
Tel: 502 04 71 71 / www.amiamo.pl / www.usgskory.pl / e-mail: biuro@amiamo.pl

GABINET DR PERNAK

POŁĄCZENIE PIĘKNA Z MEDYCYNĄ

Klinika z 20-letnim doświadczeniem, wykwalifikowana kadra specjalistów, miejsce, w którym marzenia o pięknym wyglądzie i równie dobrym samopoczuciu stają się rzeczywistością. Gabinet dr Pernak w Gdańsku poradzi sobie z Twoimi problemami kompleksowo.

Czas – dzisiaj często go brakuje. Jednak istnieje takie miejsce w Trójmieście, w którym możemy go sporo zaoszczędzić. Na alei Grunwaldzkiej 549 w Gdańsku spotkamy jednocześnie specjalistów z zakresu chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej, profesjonalną kadrę stomatologów, a także wykonamy badania diagnostyczne.

Dr Mikołaj Pernak, właściciel kliniki, nieustannie śledzi trendy i dba o wyposażenie w najnowsze technologie. Świadczy o tym m.in. fakt, że to jedyne miejsce w Trójmieście, w którym przeprowadzane są zabiegi transplantacji włosów i brwi innowacyjną metodą wykorzystującą urządzenie SAFER, opracowane przez francuską firmę Medicamat – niekwestionowanego światowego lidera w obszarze automatyzacji przeszczepu włosów.

- W Polsce jest tylko kilka takich urządzeń, w Trójmieście jest tylko jedno, właśnie u nas. Zastosowanie technologii SAFER redukuje do minimum uszkodzenia pobieranych cebulek włosowych. Zabieg nie pozostawia blizn, nie jest wymagana hospitalizacja. Pacjent może podjąć normalną aktywność już następnego dnia po zabiegu. Nie ma na dzień dzisiejszy lepszego sposobu na łysienie – mówi dr Mikołaj Pernak.

Oprócz tej innowacji, klinika oferuje szeroki wachlarz zabiegów, dzięki którym możemy poprawić kondycję skóry oraz opóźnić procesy jej starzenia – zaczynając od laserowego resurfacingu skóry przy użyciu lasera frakcyjnego CO2, fotoodmładzania systemem Palomar StarLux, mezoliftingu, po wypełnianie zmarszczek kwasem hialuronowym bądź toksyną botulinową, zabiegi z użyciem lasera ablacyjnego, a kończąc na depilacji laserowej, plastyce powiek, czy usuwaniu zylaków.

W gabinecie Dr Pernak usuniemy przebarwienia, znamiona, brodawki, włókniaki i naczyniaki, a dzięki urządzeniu Body Jet do liposukcji wodnej, wykorzystamy własną tkankę tłuszczową do przeszczepu w inne rejonu ciała, w tym np. w piersi. W tej klinice wykonamy też operacje plastyczne nosa, piersi czy twarzy. Zabiegi te wykonywane są przez prof. Pawła Szychtę, chirurga plastycznego znanego ze swych osiągnięć szczególnie w dziedzinie plastyki piersi. To profesor Szychta jako pierwszy w Polsce wykonał rekonstrukcję piersi po amputacji wykorzystując drugą pierś.

Niezwykle cenioną metodą stosowaną w klinice jest karboksyterapia, dzięki której można osiągnąć trwałe rezultaty, w postaci znacznego napięcia, wygładzenia i ujędrnienia skóry. Zabieg polega na podskórnym precyzyjnym wstrzykiwaniu określonych dawek dwutlenku węgla. Stosowany na ciało jest sprawdzonym sposobem na odmłodzenie skóry, walkę z cellulitem, lokalnymi nadmiarami tkanki tłuszczowej, czy zaburzeniami krążenia. Kolejną nowością jest CoolTech - urządzenie wymrażające trwale tkankę tłuszczową, dzięki któremu w bezinwazyjny sposób pozbedzimy się zbędnego tłuszczu z brzucha, ud czy ramion.

W klinice Dr Pernak zwraca się uwagę przede wszystkim na komfort pacjenta. – Dobre samopoczucie odwiedzających nas gości jest dla nas wartością priorytetową. Cenimy czas pacjenta, dlatego współpracujemy również ze specjalistami wszystkich dziedzin stomatologii, dzięki czemu możemy proponować odwiedzającym zabiegi ulepszące zarówno wygląd skóry, jak i korektę uzębieńia – podkreśla Dr Pernak.

Kompleksowo, komfortowo, kameralnie i profesjonalnie.



Dr Pernak

Dr Pernak
Gdańsk, Al. Grunwaldzka 549
tel: 500 600 502
www.drpernak.pl



Skuteczna
Bezbolesna
Deilacja Laserowa
SHR
EPIL
MOTION

PRIVÉ

BEAUTY & HAIR

UL. RAJSKA 1/5 FG

508 856 101

WWW.PRIVE-CLUB.PL

Pozbądź się :
zbędnych kilogramów
i cellulitu !!!

CAVI-LIPO
DEX



Z POPRAWKĄ JEJ DO TWARZY

Poprawiać czy nie poprawiać? Oto jest pytanie i wiele z nas staje przed podobnym dylematem. Chciałoby się to i owo ulepszyć, jednak brak wiedzy i sprzeczne informacje powodują, że zamiast cieszyć się z możliwości jakie niesie medycyna estetyczna, my jeszcze bardziej zaczynamy się bać.

Wokół medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej krążą legendy. Na myśl o toksynie botulinowej stajemy przed oczami karykaturalna a do niedawna przepiękna Nicole Kidmann, myśląc większe usta, widzimy groteskowo wypełnione wargi, popularnie nazywane glonojadami. Podobnie rzecz się ma z powiększeniem biustu i dyskomfortem po skalpeli na twarzy. Nie taki diabeł straszny przekonują lekarze, podkreślając, że ten tkwi w szczegółach, a jedynie zamiłowanie do przesady może stać się dla nas zgubne.

EFEKT KAMIENNEJ TWARZY

Toksyna botulinowa nie paraliżuje, a powoduje zwiotczenie mięśni. Popularny botoks to idealna alternatywa dla tych, którym przeszkadzają zmarszczki.

- Najważniejsze jest odpowiednie dozowanie. Jeśli toksyna zostanie podana zbyt intensywnie, możemy stracić mimikę, przestać poruszać brwiami, okolica oczu przy uśmiechu staje się martwa. Zdarza się, że pacjentki oczekują takiego efektu. Czas działania efektu toksyny to 3 do 5 miesięcy i po tym okresie wszystko wraca do stanu sprzed zabiegu – **mówi dr Piotr Fleszar, właściciel kliniki Mediderm w Gdyni.**

USTA JAK MALINY

Każda kobieta marzy o ustach wyrazistych, soczystych, będących wyjątkową ozdobą. Zdarza się jednak, że rozmiary wprawiają w osłupienie. Złe działanie kwasu hialuronowego, nieudany zabieg czy oczekiwanie? Zdaniem lekarzy problem jest złożony. Są panie, dla których ważne jest nawilżenie, odświeżenie i bardziej wyrazisty wygląd, ale są też te, które ideał widzą w olbrzymich, potężnych wargach.

- Zabieg jest wykonany dobrze, gdy usta wyglądają naturalnie, nie dominują na twarzy i nie przykuwają uwagi. Musimy czasem pacjenta chronić przed nim samym, nim zrobi coś nierozsądnego, uprzedzając, że najważniejsze jest, aby zachować prawidłowe proporcje między górami a dołami oraz żeby usta pasowały do twarzy - **wyjaśnia dr Piotr Fleszar.**

Należy pamiętać, że powiększamy obie wargi, aby nie doprowadzić do karykaturalnego finału. Podany kwas utrzymuje się w ustach do 6 do 12 miesięcy, ale zdarzają się przypadki gdzie efekt powiększenia zanika nawet po 2 miesiącach.

ZATRZYMAĆ CZAS

Zadaniem medycyny estetycznej jest przede wszystkim wsparcie tego, co z czasem się eksploatauje. Skóra traci sprężystość, kolagen wymaga pobudzania. Zabiegi to nie tylko popularne ostrykiwanie, ale też spora gama propozycji rewitalizujących skórę i poprawiających jej kondycję. Rolą lekarza jest prawidłowo dobrać formę, która w pozwoli na podkreślenie urody.

- Punktem wyjścia jest ocena stanu skóry i odpowiednia kwalifikacja do zabiegu estetycznego. Są procedury, których efekt widzimy po zejściu z fotela, ale są i takie, po których efekt jest widoczny dopiero po 2 – 3 miesiącach – **mówi dr Marek Muraszkowski, chirurg plastyczny z kliniki Medissima w Sopocie.**

Gdy zabiegi nieoperacyjne nie przyniosą oczekiwań, pozostaje nam chirurgiczny lifting. To największa broń w walce z upływającym czasem, jednak trzeba mieć wiedzę, że każdy zabieg chirurgiczny jest obciążeniem dla organizmu.

POWIKŁANIA

Zdarza się, że coś pójdzie nie tak. Oczekiwanie klientów bardzo często przeważa nad zdrowym rozsądkiem. Jak przyznają lekarze, zawsze starają się skrupulatnie wykonać wywiad przed zabiegiem. Na szczęście sporadycznie trafiają się osoby, które zatają istotne informacje zdrowotne mogące być przeciwwskazaniem do zabiegu.

Często do problematycznego finału dochodzi w wyniku oszczędności – poszukiwanie tańszego rozwiązania kończy się mało estetycznie. Poprawka jest możliwa, jednak należy się liczyć z kosztami. Pacjentki są gotowe zapłacić każde pieniądze byle kolejny lekarz wyprostował to, co zniszczył chiński botoks czy kwas hialuronowy niewiadomego pochodzenia, podawany przez osobę bez kompetencji.

- Pamiętajmy, że medycyna estetyczna, jak sama nazwa wskazuje jest medycyną, a nie kosmetyką i zabiegi powinny być wykonywane przez lekarza. Ważna jest nie tylko umiejętność wykonywania zabiegów, ale też leczenia powikłań, które zawsze się mogą zdarzyć – **podsumowuje dr Piotr Fleszar.**

BŁĘDNE KOŁO

Obawa, że skorzystanie z zabiegów estetycznych spowoduje spiralę przynusu jest błędna. Oczywiście, jeśli zdecydujemy się na monstrualne usta musimy mieć świadomość, że gdy kwas ulegnie wchłonięciu, zostanie wyraźnie wisząca skóra. Stosowanie toksyny botulinowej co trzy miesiące też odbije

się na naszym wyglądzie. Jeśli zachowamy rozsądek, umiar i widzimy dobre efekty dbania o siebie, to naturalnym jest, że chcemy to kontynuować, lecz nie oznacza to, że musimy stale trafiać do gabinetu lekarza kilka razy w roku.

Decydując o zaprzestaniu zabiegów nie grozi nam zmieniony wyraz twarzy. Używane preparaty w medycynie estetycznej, jeśli nie są podawane w nadmiarze i są aplikowane przez lekarza o odpowiednich kwalifikacjach, są wchłaniane przez organizm, dzięki czemu wracamy do stanu wyjściowego, często odrobinę nawet korzystniejszego niż przed zabiegiem - **tłumaczy dr Muraszko.**

WYSOKA CENA

Zabiegi są wykonywane w oparciu o preparaty, których koszt jest stosunkowo wysoki. Ma to związek z jakością, dzięki której mamy pewność spełnionych oczekiwań. Statystyczna, średnio zarabiająca Polka spokojnie może pozwolić sobie na przygodę z medycyną estetyczną. Ta ma do dyspozycji szereg zabiegów o sporej rozpiętości cenowej, dzięki czemu budżet nie zostanie mocno obciążony, a każda klientka znajdzie coś dla siebie.

BIUST IDEALNY

Chociaż powiększanie piersi jest już standardowym i bardzo popularnym zabiegiem, nadal budzi wiele emocji, przez co spotkać

można wiele niesprawdzonych opinii. Przede wszystkim proces doboru implantów i techniki operacyjnej jest bardzo indywidualny, a rezultaty przy zastosowaniu tych samych metod u dwóch różnych pacjentek mogą być nieporównywalne.

- Jestem przeciwnikiem wstrzykiwania czegokolwiek w piersi poza własnym tłuszczem. Widziałem, co dzieje się wewnątrz piersi, gdy podane zostają preparaty do wypełniania. Jako lekarz zdecydowanie odradzam tę formę powiększenia biustu, zalecam stosowanie implantów które są jednak bezpieczne - **mówi dr Marek Muraszko.**

Zdaniem lekarzy, powiększenie piersi powinno być świadomą decyzją popartą wiedzą o przebiegu pooperacyjnym, a nie chwilową zachcianką, która źle wykonana może spowodować poważne powikłania.

NIE MA ZŁYCH PYTAŃ

Medycyna estetyczna to temat rzeka. Postrzegana odrobinę w krzywym zwierciadle, często zdemonizowana przez kobiety, które zaufały kiepskiemu specjalście lub zamiast poświęcić czas na pracę nad samoakceptacją, zdecydowały się na zabieg, który z definicji nie mógł się udać. Tu nie ma złych czy wstydlivych pytań, najważniejsze jest pamiętać, że to co robimy ma poprawić nasze samopoczucie, komfort życia w oparciu o wiedzę, umiejętności i doświadczenie lekarza, w ręce którego się oddajemy.

REKLAMA

T 796 365 636 / 604 166 588 A Gdynia, ul. Starowiejska 41-43 lokal 27, Budynek Atrium
www.donarskapermanent.pl



Polcam

*mistraostki makijażu permanentnego
Iwony Donarskiej
Katarzyna Figurska*

PIĘKNA TWARZ PERMANENTNIE

Decydując się na makijaż permanentny, zyskujemy nie tylko czas, ale przede wszystkim komfort. Mamy bowiem pewność, że nasza twarz będzie prezentowała się dobrze tuż po wstaniu z łóżka, a makijaż nie spłynie nawet podczas intensywnych ćwiczeń fizycznych.



JUSTYNA MICHALKIEWICZ - WALOSZEK

Makijaż permanentny to prosty zabieg, którego nie należy się obawiać. Trzeba jednak pamiętać, że będzie zdobił naszą twarz nawet przez kilka lat. Nie warto więc szukać oszczędności. Profesjonalna linergistka, czyli kosmetyczka, wyszkolona w makijażu permanentnym to gwarant udanego zabiegu. Makijaż permanentny nie musi być przerysowany. Dzisiaj dąży się do naturalności.

- Panie najczęściej decydują się na delikatne podkreślenie łuku brwiowego, np. metodą imitującą włoski. Często chcą również podkreślić kształt ust, ale bez wyraźnego zaznaczania ich konturu czy nadawania sztucznego koloru. Oczy będą się prezentowały pięknie, jeżeli jedynie delikatnie przyciemnimy linię rzęs. Twarz po takich zabiegach wiele zyska, a nikt nawet się nie zorientuje, że nosimy makijaż permanentny - **mówi Karolina Konkiel, mistrzyni Polski w makijażu permanentnym z salonu Metamorphosis w Gdańsku.**

Za pomocą makijażu permanentnego możemy poprawić wygląd brwi, oczu oraz ust. Makijaż brwi podkreśli oprawę twarzy, wydobywając cały jej charakter. W przypadku ust, poprawimy ich kontur. Będą pełniejsze i wyraźniejsze. Odpowiedni kolor możemy wybrać z obszernej palety barw. Oko można podkreślić za pomocą kresek, zarówno na górnej, jak i na dolnej powiece. Stanie się większe i bardziej otwarte. Możemy jednocześnie podnieść górny kącik oka oraz zmniejszyć

efekt opadającej powieki. Aby makijaż pasował do twarzy klientki, linergistka powinna mieć szeroką wiedzę w zakresie pigmentacji.

- Jest kilka technik samej pigmentacji brwi. Aby wybrać odpowiednią, trzeba wziąć pod uwagę rodzaj i stan skóry oraz preferencje i styl życia klientki. Pigmentacja powinna podkreślać, a nie przytłaczać urodę. W przypadku kreski na górnej powiece, wykonujemy ją w taki sposób, aby współgrała z okiem również w wersji sauté - **mówi Iwona Donarska, międzynarodowy mistrz i juror makijażu permanentnego z Permanent Make Up Academy w Gdyni.**

Do wykonania makijażu permanentnego stosuje się: aparat igłowy oraz naturalne pigmenty zbliżone do odcieni naszej skóry. Zanim jednak przystąpimy do zabiegu, linergistka maluje efekt na skórze za pomocą kredki. Dzięki temu, klientka może zobaczyć efekt, jaki następuje zostanie wykonany za pomocą pigmentów. Aby efekt nie był ani zbyt delikatny, ani przerysowany – makijaż nakłada się etapami.

Sam zabieg nie powinien być bolesny, ponieważ na delikatne miejsca nakłada się uprzednio krem znieczulający. W związku z tym, że makijaż aplikuje się na głębokości 3 bądź 4 warstwy skóry, efekt nie będzie dożywotni. Utrzyma się na skórze przez kilka lat, stopniowo błednąc. Jego trwałość jest zależna od wieku i rodzaju skóry. ■



METAMORPHOSIS

KAROLINA KONKIEL - MISTRZYNI POLSKI W MAKIJAŻU PERMANENTNYM

ul. Czarny Dwór 14/4
Gdańsk - Przymorze

514 777 704
info@permanentnygdansk.pl

KROPLÓWKI WITAMINOWE DLA ZDROWIA I URODY

Choć słowo „kroplówka” może nie kojarzyć nam się zbyt przyjemnie, to jednak ta terapia w rewolucyjny sposób przywróci nam energię i pozytywnie wpłynie na nasz wygląd. W jaki sposób działa i czy wiąże się z jakimikolwiek nieprzyjemnościami? Odpowiada lekarz medycyny estetycznej i anestezyjolog, dr Piotr Fleszar z Kliniki Urody Mediderm w Gdyni.

AUTOR: AGATA RUDNIK

Jeszcze niedawno kroplówka kojarzyła nam się głównie ze szpitalem, dzisiaj jednak to coraz popularniejsza forma suplementacji. Świat się zmienia?

Dzisiejszy świat wymaga od nas coraz więcej i pędzi w zawrotnym tempie. Żyjemy niewiarygodnie szybko i często po prostu nie mamy czasu na odpowiednią dietę, a do tego zmagamy się z przewlekłym stresem i przemęczeniem. Stąd nierzadko sięgamy po suplementy diety, które nie zawsze są jednak skuteczne, gdyż nasz organizm przyswaja tylko ich nieznaczną część. Tu z pomocą przychodzi suplementacja dożylna, będąca najbardziej efektywnym sposobem dostarczania organizmowi cennych substancji odżywczych.

Panie doktorze, kto najczęściej decyduje się na taką formę suplementacji?

- Z kroplówek witaminowych bardzo często korzystają osoby uprawiające sport, a także te, którym towarzyszy duży wysiłek fizyczny lub umysłowy. Terapia ta wspomaga bowiem regenerację organizmu, pozwala poprawić osiągnięcia sportowe, a także jest pomocna w leczeniu chorób przewlekłych. W naszej klinice kroplówki stosujemy również w medycynie estetycznej.

W jaki sposób kroplówki witaminowe mogą zatem poprawić naszą urodę?

- Łączymy mezoterapię kwasem hialuronowym z odpowiednio skomponowaną kroplówką, np. witaminą C, czy glutationem, który ma silne działanie antyoksydacyjne. Częsteczkę kwasu wiążą płyn podany w kroplówce, dzięki czemu skóra jest jeszcze bardziej i szybciej nawilżona.

Zmora naszych czasów jest przewlekłe zmęczenie, które wyniszcza nasz organizm i prowadzi do wielu chorób. Dlaczego ta forma terapii witaminowej sprawdzi się lepiej niż codzienne przyjmowanie tak popularnych suplementów w tabletkach?

- Najczęstszymi powodami niedoboru witamin w organizmie jest źle zbilansowana dieta, stres, intensywny tryb życia, depresja i właśnie przewlekłe zmęczenie. Magnez i witaminy z grupy B wspomagają leczenie pacjentów z objawami przemęczenia organizmu. Kluczowym jest jednak fakt, że witaminy, mikro- i makroelementy zawarte w kroplówkach wchłaniane są w 100%, co jest warunkiem szybszej regeneracji i powrotu do równowagi. Dożylne podawanie witamin pozwala w szybki sposób dostarczyć substancje odżywcze bezpośrednio do krwioobiegu pacjenta, pomijając przy tym układ pokarmowy. Dzięki temu wchłaniają się one natychmiastowo, powodując znacznie lepsze efekty uzupełnienia niedoboru witamin i minerałów.

Panie doktorze, dożylne podawanie substancji może jednak wywoływać u pacjentów dyskomfort. Wydaje się, że to metoda dość kontrowersyjna. Jak przebiega zabieg i czy rzeczywiście jakiekolwiek obawy są słuszne?

- Podanie kroplówki poprzedza wywiad lekarski. Na pierwszej wizycie lekarz ustala czy i jakiej suplementacji potrzebuje dana osoba oraz czy są do niej jakiekolwiek przeciwwskazania. Czas trwania samego zabiegu zależy od tego, co zawiera kroplówka i jaka jest jej objętość. Najczęściej jest to ok. 30-60 minut. Zabieg nie jest bolesny, a jedynym dyskomfortem może być założenie wkłucia dożylnego.

Czy zabieg należy powtarzać?

- Podczas pierwszej wizyty, która połączona jest z konsultacją, lekarz doradza również, jaką liczbą powtórzeń danej terapii witaminowej należy przyjąć. Choć pozytywne skutki jej działania możemy czuć już po pierwszym zabiegu, to najlepsze efekty uzyskujemy stosując serię od kilku do nawet kilkunastu wlewów. Wszystkie używane przez nas preparaty są zarejestrowane jako leki, co gwarantuje ich jakość i bezpieczeństwo podawania.

5 POWODÓW, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE **ODCHUDZANIE** BĘDZIE PRZYJEMNE I SKUTECZNE

Niestety, często podejmowane na własną rękę próby zrzucenia zbędnych kilogramów kończą się fiaskiem. Powody bywają różne – od niesmacznych i skomplikowanych posiłków, przez niewłaściwie dopasowany jadłospis, na braku oczekiwanych efektów kończąc. Skutkuje to tym, że odchudzanie jest postrzegane przez nas jako uciążliwy proces, a wcale nie musi tak być. Pytamy więc dietetyka Beatę Prusińską z Centrum Dietetycznego Naturhouse o 5 powodów, dzięki którym dieta będzie przyjemnością.

1 Połącz dietę z suplementacją - Połączenie odpowiednio zbilansowanej diety oraz suplementacji pomagającej łatwiej osiągać pożądane rezultaty to klucz do sukcesu! - Kompleksowa kuracja dobrana na podstawie wywiadu dietetycznego i zdrowotnego, dopasowana do trybu życia, rodzaju pracy i upodobań smakowych nie tylko nie jest uciążliwa, ale jest wręcz przyjemnością – przekonuje dietetyk Beata Prusińska - A co najważniejsze – jest smaczna, pełnowartościowa i zdrowa!

2 Zadbaj o silną motywację - Opieka dietetyka na cotygodniowych spotkaniach kontrolnych jest gwarancją skuteczności i bezpieczeństwa prowadzonej kuracji. – Na wizytach monitoruję przebieg odchudzania, sprawdzam efekty oraz w razie potrzeby wprowadzam odpowiednie modyfikacje w jadłospisie z uwzględnieniem oczekiwań pacjenta – mówi dietetyk - Zauważam, że widoczne z tygodnia na tydzień efekty motywują do kontynuowania walki o szczupłą sylwetkę.

3 Naucz się zdrowych nawyków żywieniowych - Najbardziej powszechną przyczyną efektu jo-jo po odchudzaniu jest powrót do dawnych nawyków żywieniowych. - Jako dietetyk Naturhouse podczas całego okresu trwania kuracji przekazuję cenną wiedzę na temat właściwego sposobu odżywiania, aby po zakończonym procesie pacjent nie powrócił do wagi sprzed diety. Edukacyjny aspekt kuracji Naturhouse umożliwia utrzymanie osiągniętych efektów – mówi Beata Prusińska.

4 Daj sobie możliwość wyboru - Kuracje Naturhouse są odpowiednio zbilansowane i pełnowartościowe. – Dieta Naturhouse daje dużą swobodę wyboru spośród zdrowych posiłków. Dzięki temu jemy to na co mamy ochotę, stosując się do ogólnych zaleceń dietetyka. Takie wdrożenie zdro-



wych zasad żywienia procentuje w przyszłości i nie kojarzy nam się z dietą pełną wyrzeczeń – przekonuje dietetyk. Chudniesz jedząc zdrowe i smaczne posiłki.

5 Pomyśl co zyskasz, a nie ile Cię to będzie kosztowało - Redukcja wagi wpływa pozytywnie zarówno na Twoje zdrowie, jak i samopoczucie. Każdy utracony kilogram to kolejny powód do uśmiechu. - Nic nie cieszy tak, jak ubrania, które stają się luźniejsze i sylwetka, która nabiera odpowiednich kształtów. Utrata kilogramów to wzrost energii i znaczna poprawa samopoczucia – zauważa dietetyk Beata Prusińska.

Próbowałaś już wszystkiego i nie wierzysz, że kolejna próba odchudzania zakończy się sukcesem? Przyjdź do Naturhouse i przekonaj się, że odchudzanie może być trwałe i przyjemne! Zaufało nam już 6 500 000 osób na całym świecie. Oni spełnili swoje marzenie o szczupłej sylwetce – odważ się i Ty! Umów się na wizytę do dietetyka i dowiedz się jak zdrowo i skutecznie pożegnać nadwagę. Zapraszamy do najbliższego Centrum Dietetycznego Naturhouse:

 **NATUR HOUSE** 
Ekspert w reedukacji żywieniowej

ul. Aleja Niepodległości 747/U3, Sopot
tel. 695-531-004

Godziny otwarcia: Poniedziałek: 10:00 - 18:00, Wtorek: 10:00 - 18:00,
Środa: 8:00 - 16:00, Czwartek: 9:00 - 17:00, Piątek: 7:00 - 15:00

CHCESZ CZUĆ SIĘ DOBRZE? STOSUJ SUPLEMENTACJĘ!

Suplementacja to termin, który głównie kojarzymy ze wsparciem dla sportowców. Prawda jest taka, że przyjmować może ją każdy z nas, aby wspomóc pracę swojego organizmu. Co warto wiedzieć o suplementacji?

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK

Suplementy stanowią uzupełnienie naszej codziennej diety. Zawierają składniki, których może nam brakować. Mają wiele form, zaczynając od tabletek czy kapsułek, na proszkach i płynach kończąc.

ROZSADEK PRZEDE WSZYSTKIM

Kupując suplementy warto być szczególnie ostrożnym, ponieważ rynek jest pełen zarówno dobrych, jak i złych produktów.

- Bardzo ważna jest postać, czyli forma suplementu, ponieważ każda z nich oferuje inny poziom biodostępności składnika do komórek, w szerokim przedziale od 2 do 100%. Nie bez znaczenia jest też źródło składników odżywczych i ich czystość biologiczna. Należy zwracać uwagę na ilość zastosowanych wypełniaczy i substancji uzupełniających oraz ich ewentualną szkodliwość – **mówi Joanna Hryskiewicz, dietetyk Vitallabs.**

Suplementacja jest zdrowa, ale nie można jej stosować bez namysłu. Każdy organizm wymaga bowiem innego podejścia. Osoba wyczynowo uprawiająca sport ma inne zapotrzebowanie od osoby, dla której jedynym wysiłkiem fizycznym jest spacer.

WIEK I GENETYKA

Aktywność fizyczna to tylko jeden z wielu czynników decydujących o konieczności suplementacji. Istotny jest też wiek. Każdy organizm to mechanizm, który z czasem się zużywa i zdolność funkcjonowania organów z wiekiem słabnie. Prawdopodobnie zastosowany suplement może istotnie opóźnić proces starzenia, czyli wydłużyć życie i podnieść jego komfort.

- Nowością jest branie pod uwagę genetycznych zdolności organizmu do przyswajania składników pokarmowych, jak i do zdolności detoksykacyjnych czy antyoksydacyjnych. Dzięki tej wiedzy nie działamy po omacku przy doborze suplementacji i diety. Należy pamiętać, że większość chorób cywilizacyjnych ma swoje źródło w diecie – **dodaje Joanna Hryskiewicz, dietetyk Vitallabs.**

SUPLEMENTACJA POMAGA SCHUDNĄĆ

Jednym z plusów stosowania suplementacji jest jej holistyczny wpływ na dietę. Taką metodę proponuje m.in. firma Naturhouse.

- Suplementy wspomagają odchudzanie. W zależności od składu, pomagają w redukcji tkanki tłuszczowej czy w odprowadzaniu wody metabolicznej z organizmu. Ponadto, mają działanie prozdrowotne oraz upiększające. Trzeba jednak pamiętać, że same suplementy nie wystarczą. To tylko bardzo ważny dodatek – **mówi Urszula Falkowska z Centrum Dietetycznego Naturhouse Sopot.**

Dopiero połączenie trzech elementów: pełnowartościowej diety, opieki dietetyka oraz naturalnej suplementacji daje nam gwarancję, że uzyskamy pożądane rezultaty. Czwartym, niemniej ważnym elementem jest samodyscyplina pacjenta.

EFEKTYWNOŚĆ KURACJI

Kuracja z zachowaniem wszystkich elementów będzie zdrowa i efektywna. W pierwszym etapie utracimy zbędne kilogramy. Nasza waga będzie wówczas zmniejszać się od 0,5 do 1 kg tygodniowo. Następnie, osiągnięty wynik musimy ustabilizować,



aby nie zaskoczył nas efekt jo-jo. Taki proces może potrwać nawet kilka miesięcy. A jak to wygląda od strony praktycznej?

- Zawsze najpierw badamy klienta. Prosimy o wyniki badań lekarskich oraz robimy pomiary antropometryczne. Suplementy dobieramy indywidualnie pod klienta. Po etapie stabilizacji wagi, suplementy nie są już konieczne, ale w celach prozdrowotnych klient jak najbardziej może je zakupić na własną rękę – **dodaje Urszula Falkowska z Naturhouse Sopot.**

SUPLEMENTACJA, A WSPOMAGANIE LECZENIA

Tą kwestią zajmuje się medycyna mitochondrialna. Metoda przywraca prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów, czyli mikroskopijnych struktur, które każdy z nas ma w swoim organizmie. Chociaż mitochondria mają wielkość zaledwie kilkunastu nanometrów, ich wpływ na funkcjonowanie całego organizmu jest ogromny.

- U podstaw patologii narządów ciała ludzkiego leży zawsze proces zapalny, który uszkadza wytwarzanie i wykorzystanie energii w najmniejszych centrach energetycznych jakimi są mitochondria komórkowe. Brak energii do wykorzystania powoduje szereg zaburzeń wewnątrz każdej komórki. A z komórek składają się narządy, z narządów nasz organizm - **mówi dr Janusz Zdzitowiecki z Sopotkiej Fabryki Urody.**



Można śmiało powiedzieć, że medycyna mitochondrialna to metoda XXI wieku, ponieważ leczy powszechne dolegliwości, takie jak m.in.: bóle głowy, zmęczenie, reumatyzm, nadwagę, bezsenność, problemy trawienne czy bóle menstruacyjne. Ponadto, stanowi ukojenie na wiele pozornie nieuleczalnych chorób, takich jak cukrzyca, Hashimoto czy ADHD. Jest również wskazana dla pacjentów po chemioterapii lub tych borykających się z depresją. ■

REKLAMA

O

S

T

E

O

S

P

O

R

T

rehabilitacja
fizjoterapia
trening
zajęcia grupowe

Gdynia, ul. Stryjska 26,
tel.: 785 853 855
e-mail: rejestracja@osteosport.pl

Misja: nie szkodzić!

Laboratorium Witalności Vitallabs to nowe miejsce na mapie Gdańska. Swoją misję Vitallabs określa jednym zdaniem: Pomagać nie szkodząc.

ROZMAWIAŁA: Matylda Promień

Rozmawiam z Właścicielką firmy Katarzyną Grabowską.

Jak realizowana jest Państwa misja?

— Jesteśmy przede wszystkim Polskim Autoryzowanym Dystrybutorem bezkonkurencyjnych preparatów liposomalnych Altrient® produkowanych przez amerykańskie laboratorium LivOn Labs™.

To suplementy diety wykazują innowacyjną i opatentowaną metodę enkapsulacji liposomalnej, a LivOn™ jest prekursorem zastosowania jej w produkcji suplementacji. Altrient® wyprzedza o lata świetlne tabletki, kapsułki, płyny i inne istniejące doustne formy suplementów osiągając skuteczność iniekcji dożylnych. Jednak nasza misja się na tym nie kończy.

Chcielibyśmy, aby Vitallabs budowało w ludziach świadomość kilku faktów:

Po pierwsze, to co spożywamy ma największe znaczenie dla naszego zdrowia i procesu starzenia się organizmu.

Po drugie, nie istnieją ogólne zalecenia zdrowotne, gdyż każdy organizm to unikalny mechanizm z różnymi warunkowaniami genetycznymi.

Po trzecie, żyjemy w czasach, w których suplementacja nabiera istotnego znaczenia, a w wielu przypadkach jest nieunikniona.

Po czwarte, suplementy mogą pomagać, ale też szkodzić. Ich wybór powinien być bardzo przemyślany.

Czym Altrient różni się od innych suplementów?

— Przede wszystkim drogą dystrybucji w organizmie i brakiem negatywnych skutków ubocznych, no może poza



efektami jakie mogą pojawić się w procesie detoksykacji.

To unikalna, opatentowana przez LivOn Labs™ żelowa formuła zamknięta w szczelnej saszetce chroniącej wrażliwą zawartość. Kryje w sobie ogromną ilość maleńkich pęcherzyków zwanych liposomami. Każdy liposom zbudowany jest z otoczki fosfolipidowej identycznej z budową błony komórkowej. W jego wnętrzu zamknięte są cenne składniki odżywcze tj. witamina C, witamin B complex, glutation, L-carnityna czy kwas alfa-liponowy. Dzięki formie substancji żelowej liposomy prześlizgują się do jelita cienkiego, gdzie wchłania-

ne są do limfy i krwiobiegu. Mimo swego małego rozmiaru są odporne na działanie kwasów i soli trawiennej. Są bardzo stabilne. Z limfy i krwiobiegu wchłaniane są przez komórki. Dzięki

swej budowie łatwo przedostają się do jej wnętrza gdzie uwalniają swoją zawartość. Ponadto sam liposom poza rolę transportową, pełni istotną funkcję odżywczą komórek całego organizmu i jego najważniejszych organów.

„służymy pomocą w doborze preparatów o sprawdzonej i najwyższej skuteczności, jakości i najmniejszej szkodliwości.”

Co jeszcze oferuje Vitallabs swoim Klientom ?

— Poza sprzedażą marki Altrient® rozwijamy Poradnię Żywieniową w oparciu o rewelacyjne testy genetyczne iGenesis® włoskiej firmy dfMedica.

Aby zapewnić naszym klientom zindywidualizowane rozwiązania pobieramy materiał do badania genetycznego, a po otrzymaniu wyników oferujemy pełną opiekę polegającą na interpretacji testu i przykładowego jadłospisu w oparciu o indywidualny kod genetyczny.

Jeśli życzeniem Klienta jest ułożenie bardziej szczegółowego jadłospisu wraz z przepisami lub stworzenie bezpiecznego i zrównoważonego planu suple-



mentacyjnego, to również posiadamy taką usługę w ofercie.

Wykonanie naszych testów pozwala na określenie poziomu wrażliwości na najistotniejsze alergeny np. nikiel, gluten, czy kofeinę, sód, ale także zdolność metabolizowania najważniejszych witamin, minerałów oraz przeciwutleniaczy, czyli m.in. witaminy C, E, A, żelaza. Określany jest też potencjał detoksykacyjny i antyoksydacyjny pacjenta. Oznaczamy predyspozycje do rozwoju otyłości, otyłości brzusznej oraz innych chorób cywilizacyjnych jak celiakia, czy zespół metaboliczny, choroby układu krążenia lub cukrzycę.

Określamy też indywidualne predyspozycje genetyczne niezbędne do zoptymalizowania treningu, poprawienia wyników sportowych i przyspieszenia procesu regeneracji organizmu.

Wykonujemy również OMEGA Test. Jest to badanie stężenia kwasów tłuszczowych OMEGA 3 i 6, które ułatwia dobór skutecznej profilaktyki chroniącej przed chorobami cywilizacyjnymi.

Do kogo adresowana jest ta usługa? Czy tylko osoby chore lub odchudzające się powinny szukać u Państwa wsparcia?

Nie, nie tylko. Powiedziałabym, że wręcz przeciwnie. Testy iGenesis® to genialna „instrukcja obsługi”, dokładna mapa naszego organizmu pozwalająca na działania prewencyjne.

Wynikiem testu jest bardzo szczegółowy obraz naszego organizmu. Od momentu otrzymania testów wiemy jak pokierować swoją dietą i aktywnością fizyczną, aby uniknąć chorób dieto-zależnych i cywilizacyjnych, których lista jest bardzo długa.

Uważam, że taki test stanowi wspaniały prezent dla każdego człowieka, a w szczególności dziecka, ponieważ to właśnie we wczesnych latach kształtowane są nawyki żywieniowe oraz styl życia. Generalnie testy te mogą odpowiedzieć na wiele niewyjaśnionych pytań na temat naszego zdrowia. Czasem wystarczy wyeliminować jeden składnik z diety, lub na przykład wprowadzić suplementację złe metabolizowanej witaminy, aby rozwiązać problem.

Nasze usługi adresujemy do osób, dla których celem

jest wydłużenie i poprawienie jakości życia. Procesy starzenia się organizmu są warunkowane zdolnościami usuwania i neutralizowania wolnych rodników powstałych w wyniku obecności toksyn i substancji szkodliwych w powietrzu, pożywieniu oraz stresu. Jeśli nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie ich usuwać, lub ta zdolność jest genetycznie osłabiona potrzebny jest nie tylko dobry jadłospis, ale i właściwy plan suplementacyjny.

Służymy także pomocą w doborze preparatów o sprawdzonej, najwyższej efektywności, jakości i najmniejszej szkodliwości. W myśl naszej misji poważnie podchodzimy do selekcji proponowanych suplementów.

Altrient® LivOn Labs™ jest bestsellerem na światowym rynku. Stosuję go wraz ze swoją rodziną od 3 lat. Mogę go ze spokojem polecić swoim Klientom, bo wiem, że nie ma w nim nic, co mogłoby zaszkodzić, a jego skuteczność, efektywność i jakość bije na głowę większość obecnych na rynku doustnych suplementów.

Altrient® to suplementy z najwyższej półki i moim skromnym zdaniem nie mają sobie równych. Kropka. :)



Testy genetyczne iGenesis®
instrukcja obsługi Twojego organizmu



Dowiedz się więcej na

vitallabs.pl

lub pod numerem telefonu

881 031 788

VITALLABS

Salon Firmowy

Gdańsk osiedle „Awiator”

Al. Jana Pawła II 3B lokal U1

DR JANUSZ ZDZITOWIECKI

MEDYCYNĄ XXI WIEKU

Z roku na rok zwiększa się liczba osób cierpiących na różne dolegliwości, które utrudniają nam życie codzienne. Coraz więcej ludzi cierpi w Polsce na choroby przewlekłe, np. boreliozę. Czy współczesna medycyna dysponuje odpowiednimi procedurami, które mogą ulżyć cierpiącym? Odpowiedzi na to pytania udzielił nam dr Janusz Zdzitowiecki, jeden z pierwszych w regionie lekarzy stosujących przełomową dla zdrowia medycynę mitochondrialną.

AUTORKA: MATYLDA PROMIEN

Panie doktorze, czym jest medycyna mitochondrialna?

Zanim odpowiem na to pytanie szczegółowo, trzeba zrozumieć pewną zależność. Jak wiemy, wraz z ogromnym rozwojem medycyny, wystąpiło zjawisko wąskiej specjalizacji lekarzy. Postęp spowodował, że lekarze zbyt rzadko pamiętają, że organizm człowieka jest jeden. A wystąpienie objawów dotyczących jednego narządu może mieć swoją przyczynę w zaburzeniach w całym organizmie. I to na wiele lat przed pojawieniem się objawów klinicznych.

Co współczesna medycyna proponuje ludziom na co dzień borykającym się z przewlekłymi chorobami?

Od ponad 40 lat w wielu ośrodkach badawczych w USA, Japonii i Europie toczą się badania nad procesami chemicznymi toczącymi się w pojedynczej komórce ciała ludzkiego. Jednym z pionierów biochemii komórkowej jest niemiecki naukowiec dr Franz Enzmann. Jego badania dowiodły, że u podstaw patologii narządów ciała ludzkiego leży zawsze proces zapalny, który uszkadza wytwarzanie i wykorzystanie energii w najmniejszych centrach energetycznych jakimi są mitochondria komórkowe. Brak energii do wykorzystania powoduje szereg zaburzeń wewnątrz każdej komórki. A z komórek składają się narządy, z narządów nasz organizm.

Czy ja dobrze rozumiem, że modyfikując pracę mitochondriów, można leczyć?

Tak. Dr Enzmann dowiódł, że podając chorym odpowiednio przygotowane witaminy, mikroelementy i antyoksydanty, przywraca się prawidłowe wytwarzanie i wykorzystanie energii w każdej komórce.



Resztę wykonuje nasz organizm samodzielnie powracając powoli do zdrowia. Preparaty witaminowe, antyoksydanty i mikroelementy są tak przygotowane, aby mogły wchłoniąć się ze śluzówki żołądka i jelit w ciągu kilku minut po ich połyknięciu. Zespół naukowców pod kierunkiem dr Enzmanna opracował też postać płynną koenzymu Q, która wchłania się w całości w jamie ustnej w ciągu kilku minut. Gwarantuje to największą z możliwych biodostępność substancji czynnych. Dzięki temu lekarz prowadzący leczenie może odpowiednio dobierać ilość preparatów, ich kolejność wprowadzania do leczenia, kontrolować długość leczenia oraz modyfikować le-

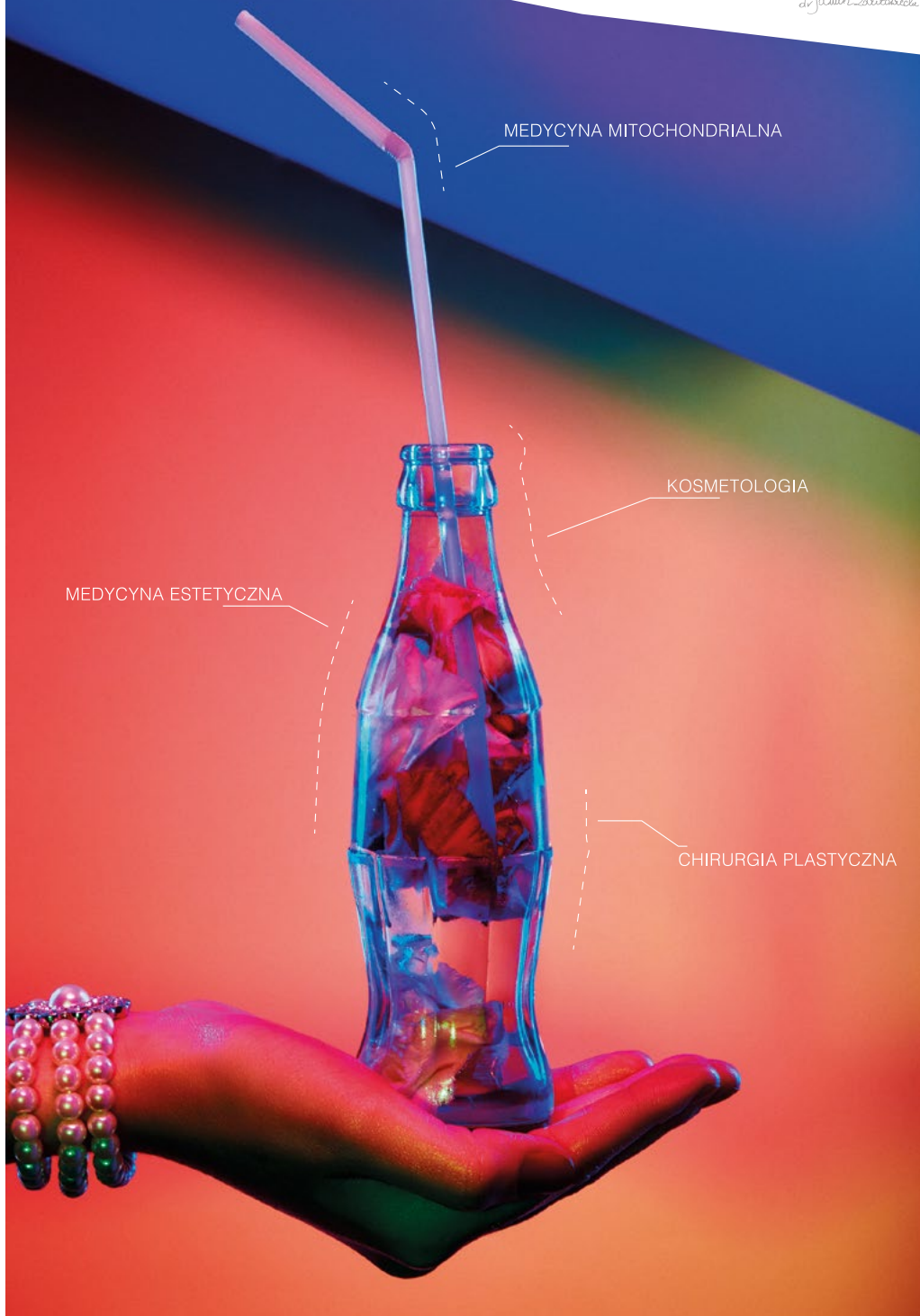
czenie w oparciu o badania biochemiczne i stan kliniczny chorego.

W jakich chorobach medycyna mitochondrialna przynosi ulgę?

Zespół przewlekłego zmęczenia, zespół wypalenia zawodowego, reumatoidalne zapalenie stawów, nadwaga, choroby degeneracyjne mózgu, cukrzyca, nadciśnienie, depresja, uporczywe bóle stawów i mięśni, otyłość, niedoczynność tarczycy i wiele innych. Ogromną ulgę terapia przynosi chorym na przewlekłą boreliozę czy stwardnienie rozsiane, po udarach mózgowych. Co niezwykle istotne, terapia mitochondrialna znakomicie pomaga w regeneracji organizmu po chemoterapii. Leczenie można zacząć od razu po zakończeniu leczenia onkologicznego. Medycyna mitochondrialna jest wspólnym uzupełnieniem nowoczesnej medycyny klinicznej. To bez wątpienia przyszłość terapii wielu chorób leczonych dotychczas tylko objawowo.

SOPOCKA FABRYKA URODY

dr Jacek Bratkowski



ANDRZEJ LEWANDOWSKI

CHROŃ OCZY PRZED SŁOŃCEM

Z niecierpliwością wyczekujemy wiosny i słonecznych dni, które pobudzają do życia i dodają energii. Trzeba jednak pamiętać, że poza licznymi zaletami, promieniowanie niesie także spore zagrożenia, przede wszystkim dla naszych oczu. Jak mądrze chronić wzrok przed słońcem, a jednocześnie zachować komfort widzenia? O tym rozmawiamy z Andrzejem Lewandowskim, optometrystą, optykiem dyplomowanym i właścicielem firmy Optyk Lewandowski.

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

Dlaczego powinniśmy nosić okulary przeciwsłoneczne?

Okulary przeciwsłoneczne należy traktować nie tylko jako modny dodatek do ubioru, ale także jako ważny element ochrony wzroku. Przedostające się do oka promienie UVA i UVB mogą stać się źródłem różnych schorzeń, np. takich jak zaćma. Mogą też prowadzić do degeneracji plamki żółtej (centralnej części siatkówki odpowiedzialnej za ostrość widzenia i rozpoznawanie szczegółów) oraz dość częstego latem zapalenia spojówek, zaczerwienienia, łzawienia czy pieczenia oczu.

Jakie powinny być dobre okulary przeciwsłoneczne?

Decydując się na zakup okularów przeciwsłonecznych warto wybrać się do specjalisty, który odpowiednio nam doradzi i dobierze rozwiązanie dostosowane do naszych potrzeb i naszej wady wzroku (nie każdy wie, że można mieć korekcyjne okulary przeciwsłoneczne). Samo zabarwienie soczewek okularowych nie wystarczy - stopień ochrony przed UV zależy od materiału z jakiego wykonane są soczewki oraz rodzaju zastosowanych uszlachetnień.

Czy fotochromy to okulary na co dzień?

Osobom szukającym uniwersalnych rozwiązań z pewnością przypadną do gustu okulary z soczewkami fotochromowymi. Ich niewątpliwą zaletą jest fakt, że

automatycznie zmieniają swoje zabarwienie w zależności od natężenia światła (reagują na promienie UV). Przykładowo soczewki fotochromowe Sensity firmy Hoya, na zewnątrz przyciemniają się nawet do 89%, czyli osiągają poziom zabarwienia wysokiej klasy okularów przeciwsłonecznych, a w pomieszczeniach pozostają bezbarwne.

A jaką ochronę dają soczewki polaryzacyjne?

Osoby spędzające sporo czasu nad wodą, wiedzą jak oślepiające potrafią być promienie słoneczne odbijające się od jej powierzchni. Najlepszym sposobem na uniknięcie takich odbłasków są okulary z soczewkami polaryzacyjnymi. Blokują one określone fale światła, redukują irytujące refleksy i zapobiegają tym samym mrużeniu oczu. Inną zaletą polaryzacji jest zwiększenie kontrastu widzenia. Dodatkowo okulary z soczewkami polaryzacyjnymi gwarantują pełną ochronę przed promieniowaniem UV, są one także szczególnie wskazane dla kierowców.

Jakie znaczenie ma kolor?

Zabarwienie okularów ma duże znaczenie dla oczu. Najczęściej występujące zabarwienia to kolor szary, szaro - zielony oraz brązowy. Kolory soczewek szary i szaro - zielony nie zmieniają kolorów otaczających przedmiotów, dzięki temu są one widziane w naturalny sposób, brązowy może nieco intensyfikować kontrast wybranych barw. Wystarczającą ochronę zapewniają soczewki zabarwione już w 70-75 proc., ale przy silnym nasłonecznieniu – powinny mieć nawet 85 do 90 proc.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Możliwości oferowane przez nowoczesną optykę są znacznie bardziej rozbudowane niż mogłoby się początkowo wydawać, dlatego każdą decyzję należy przedyskutować ze specjalistą - optykiem. Rozmowa z optykiem pozwoli ustalić niezbędne cechy idealnych okularów przeciwsłonecznych, a w przypadku osób z wadami wzroku – umożliwi wybór soczewek gwarantujących pełną ochronę przed słońcem. ■





1. MIU MIU – Optyk Lewandowski: Gdynia, ul. Starowiejska 34, Świętojańska 45 2. EMPORIO ARMANI - Optyk Lewandowski: Gdynia, ul. Starowiejska 34, Świętojańska 45 3. GIANNI VERSACE - Optyk Lewandowski: Gdynia, ul. Starowiejska 34, Świętojańska 45 4. DIOR – Optical Christex: Gdynia, CH Batory, Sopot, Dom Zdrojowy 5. DITA - Optical Christex: Gdynia, CH Batory, Sopot, Dom Zdrojowy 6. VICTORIA BECKHAM - Optical Christex: Gdynia, CH Batory, Sopot, Dom Zdrojowy 7. KOMONO COCO FLAMINGO – DaSea People: Gdynia, ul. Abrahama 29 8. KOMONO CRAFTED CLEMENT BLACK – DaSea People: Gdynia, ul. Abrahama 29 9. KOMONO BONNIE PEARL TORTOISE – DaSea People: Gdynia, ul. Abrahama 29

STRES ZABIJA POWOLI

Aż 97 procent Polaków czuje się zestresowanych. Najbardziej stresuje nas praca, nauka i brak pieniędzy. Zdaniem ekspertów, stres można nazwać chorobą XXI wieku. Długotrwały może prowadzić do wielu groźnych chorób.

AUTORKA: MATYLDA PROMIEN

Długotrwały stres, bez wątpienia, jest istotnym czynnikiem chorobotwórczym. Może on dla naszego organizmu oznaczać m.in. obniżoną odporność, wzmożone wydzielanie hormonów kory nadnerczy, zwężenie naczyń krwionośnych, przyspieszony oddech, wzrost ciśnienia tętniczego, wzmożoną akcję serca. Często prowadzi też do depresji.

Z jego powodu powstaje większość rodzajów nerwicy i wiele innych zaburzeń psychicznych, popada się w nałogi, nie potrafi znaleźć porozumienia z otoczeniem oraz wpada się w frustracje spowodowane własną, wyimaginowaną bezradnością i nieudolnością. Stresowi towarzyszą trudności w podejmowaniu decyzji, negatywne myślenie, rozkojarzenie, pojawiają się nałogi, tiki nerwowe, bezsenność. Najgroźniejszy jest przewlekły stres.

Stres coraz częściej towarzyszy nam w życiu i nie możemy zmienić. Jednak to, nad czym warto popracować, to sposoby panowania nad nim i radzenia sobie z jego konsekwencjami.

- Niestety, wiele osób lekceważy sygnały, odbierając sobie szansę na zdrowie i długie życie. To, że rocznie odnotowuje się w tej chwili 140 000 nowych zachorowań na nowotwory złośliwe, nie jest jedynie kwestią złego odżywiania się czy degradacji środowiska, ale również ogromnego stresu. Jeśli nie potrafimy sobie poradzić z rozładowaniem stresu, powinniśmy udać

się do specjalisty. Warto również skorzystać z różnego rodzaju odstressowujących zajęć terapeutycznych. Istnieje tak wiele metod walki ze stresem, że na pewno każdy znajdzie coś dla siebie – **mówi Barbara Kowalska, psycholog.**

Jedną z takich metod jest neurofeedback. To metoda kontrolowanego treningu mózgu polegająca na wykorzystaniu biologicznego sprzężenia zwrotnego. Technika ta - choć znana od kilkudziesięciu lat - rozwinęła się wraz z postępem medycyny i technologii. Biologiczne sprzężenie zwrotne pozwala na zobrazowanie tych czynności naszego organizmu, których w normalnych warunkach nie dostrzegamy, lub które wymykają się spod naszej kontroli. Neurofeedback jest dla nich rodzajem lustra: wykorzystując sygnał sprzężenia zwrotnego uczymy się lepiej kształtować te procesy.

Treningi Neurofeedback, dzięki oddziaływaniu na strukturę neuroregulacyjne są skuteczną i pozbawioną skutków ubocznych metodą terapii antystresowej. Przy odpowiednim doborze parametrów treningu, terapeuta jest w stanie hamować szybką falę Beta 2, która jest obecna w stanie zdenerwowania, napięcia, rozdrażnienia, lęku, tremy, ekscytacji i silnych emocji. W efekcie daje to stopniową likwidację napięcia, a organizm trenującego staje się bardziej stabilny i odporny na różne czynniki zaburzające równowagę psychofizyczną.

Neurofeedback ze względu na swoje działanie antystresowe ma również zastosowanie m.in. w sporcie. Sportowcy wyczynowi często poddani są silnej presji i co idzie za tym stresowi. Treningi NF nie tylko pomagają radzić sobie ze stresem, np. przedstartowym, lecz również zwiększają poczucie pewności siebie. Neurofeedback jest obecnie stałym elementem szkolenia olimpijskiego, gdzie nie ma miejsca i czasu na niesprawdzone i mało skuteczne metody.

Treningi neurofeedback hamują natrętne myśli, przywracają poczucie spokoju i równowagi emocjonalnej. Osoba poddana treningom staje się pogodniejsza i rzadziej ulega panice. Zauważalny jest również wzrost pewności siebie. Jest to niezwykle istotne z punktu widzenia poprawy samopoczucia pacjenta oraz jego relacji z otoczeniem. Nie jest to jednak jedyny efekt treningu.

- Treningi są w pełni spersonalizowane, czyli ich zadaniem jest uzyskanie poprawy funkcji najistotniejszych dla danej osoby. Najczęściej skupiamy się na poprawie: funkcji poznawczych, czyli zdolności do uczenia się, na koncentracji uwagi, ćwiczeniu pamięci, poprawie jakości snu, koordynacji psychomotorycznej i refleksu i właśnie odporności na stres – **dodaje dr Paweł Kubik z Brain Plus w Gdyni.**

Efekty treningu neurofeedback to również łatwiejsze podejmowanie decyzji, wzrost kreatywności, przyspieszone uczenie się, zwiększona produktywność, mniejsza podatność na „wypalanie się”, zahamowanie lęków i tremy, głębszy i łatwiej osiągalny relaks, zwiększenie pewności siebie i asertywności, rozwój inteligencji emocjonalnej. ■





GOLDWELL.

IN-FLUX COLLECTION

Energia się kumuluje. Kształty się łączą. Kolory się stapiają. Ciemne, eleganckie odcienie zlewają się z tajemniczym połyskiem, tworząc nową grę kolorów we włosach. Zainspirowany nadchodzącymi trendami w modzie, kreatywny zespół stylistów Color Zoom '17 Creative Team, stworzył kolekcję trendów, która łączy w sobie różne nurty: światło i ciemność, delikatność i siłę, heroiczną i tajemniczość. Ekscytujące połączenie sztuki fryzjerstwa i nowoczesnego stylu życia.

Mocne kształty przechodzą w miękkie krawędzie. Krótsze boki przenikają w dłuższe sekcje w obszarze karku, co nadaje stylizacji elegancji i wygląd: płynność z elementem surowości. Współgranie przeciwieństw: miękkie fale i luźne kosmyki połączone z surową teksturą i mocnym kształtem. Płynność cięcia jest podkreślona, a połysk staje się bardziej świetlisty. Doskonałe połączenie siły i elegancji.













...poczuj się wSPAniale



medycyna estetyczna kosmetologia



www.beautydermspa.pl

MEDICAL DAY
SPA

MEDICAL DAY SPA
ul. Świętojańska 139, Gdynia
+48 58 719 72 90
gdynia@beautyderm.com.pl





LIGAMENTUM

CENTRUM ORTOPEDII - REHABILITACJI I MASAŻU

www.ligamentum.pl

REJESTRACJA:
+48 574 527 027

Gdynia - ul. Pułaskiego 6

ZAPRASZAMY



TWOJE ZDROWIE W RĘKACH SPECJALISTÓW

Konsultacje
lekarskie

Wykwalifikowani
specjaliści

Diagnostyka
obrazowa

Rehabilitacja
i masaże