LUSTRO

magazyn ś[illegible]nej kobiety

TEN CHOLERNY DOBROSTAN!
Jak osiągnąć równowagę
i nie zwariować?

DROGA NA SKRÓTY
Obalamy mity związane
z odchudzaniem

DAVID GABORIAUD I COMFORT FOOD
Jedzenie jako wehikuł czasu

KAROLINA WINKEL
MEDYCYNA, SZTUKA, PIĘKNO

MODA VINTAGE
ART
ANNIE LEIBOVITZ
PORTRAITS
2005-2016

CAFÉ XANDER
SHOW & DINING

Poznaj Café Xander
Nową restaurację w Sopocie inspirowaną duchem kosmopolitycznym.

Zaskakująca kuchnia, eleganckie wnętrza i swobodna atmosfera.
Jazz & Soul – w każdy piątek muzyka na żywo

ul. J.J. Haffnera 59, 81-715 Sopot
+48585509813
rezerwacje@cafexander.com

6
22
14
63

Od redaktorki

Zmieniamy czas na zimowy! Spadły ostatnie żółte liście i aura za oknem coraz mniej jest jak “pumpkin spice latte”, a coraz bardziej jak “wychodzenie z pracy w środku nocy o 17:00”. Przed nami kilka ciemnych i burych miesięcy. Nie wysyłamy Was jednak naprzeciw zimy bez pomocy! Oddajemy w Wasze ręce jesienny numer, jak ciepły koc i aromatyczna herbata - pełen rad i pomysłów jak te miesiące przetrwać. Jednocześnie pokazujemy, że drogi na skróty nie istnieją i musimy przyłożyć się do każdego aspektu naszego życia. Jednak wartości takich doświadczeń będzie niewspółmiernie większe. Z psycholożką Karoliną Szot, rozmawiamy o dobrostanie i o tym jak zachować balans w życiu, gdy same standardy dobrostanu są niesamowicie wyśrubowane. Nasza bohaterka z okładki, dr Karolina Winkiel odsłania najbardziej skrywane tajemnice kobiet - zabiegi medycyny estetycznej i opowiada o swojej praktyce, w której najbardziej ceni umiar i naturalność. Następnie, dość przewrotnie przyglądamy się miejscom gdzie ludzie szukają mocy, równowagi i balansu. I staramy się zdefiniować je na nowo. Rozmawiamy sporo o zdrowiu, o profilaktyce i jak sobie radzić, gdy problemy już się pojawią. Udowadniamy też, że “wiek to tylko cyfra” i rozmawiamy o/ i z seniorami, którzy zamierzają być młodzi aż do śmierci. Sezon “beach body” za nami, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by dbać o ciało przez cały rok! Tylko z głową! Dlatego z dietetyczką Joanną Stachowicz obalamy mity związane z dietami, by potem z chefem i miłośnikiem dobrej kuchni Davidem Gaboriaud, dać sobie dyspensę na comfort food! Ostatnie słowo należy do naukowczyni Karoliny Pierzynowskiej, która opowiada o trudnych, ale jak istotnych relacjach między nauką, a biznesem.

Trzymajcie się ciepło i miłej lektury!

Aleksandra Tatrczuk

SPIS TREŚCI

06 Ten cholerny dobrostan!

14 Medycyna, sztuka, piękno. Dr Karolina Winkel

22 Miejsca (nie)mocy

26 Dziewięć pomysłów na jesienny relaks w spa

30 Moc natury

32 Stabilność psychiczna w czasach kryzysu

34 Nowoczesna opieka kobiet

36 O mały włos

37 Twoja przyjaciółka od menopauzy

38 Olejowanie skóry głowy i włosów

42 Profesjonalne fryzjerstwo

44 Moc kolorów!

48 Mazda CX - 60. Hybrydowy suv o wyjątkowej stylistyce

52 Nie mów do mnie senior!

58 Droga na skróty. Obalamy mity związane z odchudzaniem

63 Comfort Food. Jedzenie jako wehikuł czasu. David Gaboriaud

70 Przepis na... kosmetyk. Magdalena Górska - Ponikowska

74 Nauka kontra pieniądze. Karolina Pierzynowska

TEN CHOLERNY DOBROSTAN

Wysoki poziom zadowolenia z życia to dziś absolutny must have, utożsamiany z posiadaniem dobrego samochodu, pięknie urządzonego domu czy też ze zdjęciami z egzotycznych wakacji. Pozytywne samopoczucie to element, który obowiązkowo i chętnie prezentujemy w mediach społecznościowych, jednocześnie nie pozostawiając w tym "szczęśliwym obrazku" miejsca na to, co normalne, zwyczajne. W osiągnięciu tzw. dobrostanu mają pomóc nam oczyszczające koktajle, medytacyjne "apki" i mindfulness'owe kolorowanki. Coraz częściej przekonujemy się jednak, że dobrostanu nie da się tak po prostu kupić w pakiecie z dostawą do domu. Jak więc osiągnąć stan równowagi i... nie zwariować?

Rozmawiała: Justyna Sienkiewicz - Baraniak

W jaki sposób Karolina Szot – psycholożka - zadbała dziś o swój dobrostan?
Co dokładnie masz na myśli?

Zastanawiam się, co zrobiłaś dla siebie, żeby po prostu poczuć się dziś dobrze.
Wypiłam bardzo dobrą kawę, zjadłam swoje ulubione słodycze... Przez pół godziny medytowałam, tzn. pozwoliłam sobie na zamknięcie oczu i uwolnienie myśli od zewnętrznych bodźców. Po spotkaniu z tobą zamierzam jeszcze iść na dłuższy spacer, mamy przecież piękne, jesienne popołudnie. Acha, i jestem w trakcie arcyciekawej lektury – to jest mój plan na wieczór. Generalnie rzecz ujmując – książki, kawa i pół godziny w ciszy – to są rzeczy, które codziennie poprawiają mi samopoczucie.

O tzw. dobrostan pytam cię nieprzypadkowo. Myślę, że jako psycholożka możesz mieć szczególny stosunek do tego słowa.
Zgadza się, choć nie jest to do końca pozytywny stosunek. Dlaczego? Czym właściwie jest dobrostan? Czy psychologia w ogóle posługuje się tym pojęciem?
Dobrostan to, generalnie rzecz ujmując, stan równowagi między twoimi potrzebami, a tym, czym próbujesz je zaspokoić. Osobiście nie przepadam za tym terminem, wolę używać określenia równowaga lub stan równowagi – chodzi o bezpieczny i dobry dla nas balans między odpoczynkiem, a zadaniami do wykonania, między tym, co nas odpręża i wycisza, a tym, co nas stymuluje do działania. Prawdę mówiąc, fizjologicznie to jednak mało realne, byśmy na dłuższą metę trwali w takim stanie...

...?
Chodzi o strukturę naszego mózgu, zwłaszcza tej jego części, którą nazywamy podwzgórzem. W dużym uproszczeniu – to ośrodek rozmaitych emocji i lęków, które sterują naszym codziennym zachowaniem, nie sposób wyciszyć ich wszystkich, to byłoby po prostu niebezpieczne dla życia. Ważne, by stanów równowagi w ogóle doświadczać, one nie muszą być celem samym w sobie.

No właśnie, wspomniany na początku dobrostan stał się chyba kolejnym zadaniem, celem do osiągnięcia na drodze do idealnego życia.
Niestety tak, dlatego wolę używać słowa równowaga, podkreślam też cały czas, że nie musi być ona stanem permanentnym, po prostu dbajmy o to, by w dłuższej perspektywie nie kumulowało się w nas zbyt dużo napięcia. Dobrostan, tak jak wspomniałaś, stał się kolejnym zadaniem, jeszcze jednym napięciem, które tak naprawdę wcale nie pomaga nam czuć się dobrze.

W jaki sposób „walczymy" więc o ten dobrostan?
Osiągnięcie tego stanu jest dziś ściśle związane z prestiżem i pewnym materialnym wymiarem naszej egzystencji. Dobrostan ma być wtedy, kiedy mam super pracę, super karierę, piękną rodzinę, drogie wakacje. I koniecznie zdjęcia z tych wakacji w mediach społecznościowych!

Dodałabym jeszcze kilka innych „kluczowych" czynników.
Oczywiście, lista może być nieskończenie długa. Mogę jednocześnie mieć np. czas na ćwiczenie pilatesu pięć razy w tygodniu i picie świeżych koktajli warzywnych codziennie po przebudzeniu. Tylko kiedy te wszystkie drobne elementy poskładamy w jedną całość, otrzymujemy wyśrubowany i mało realny do osiągnięcia obraz idealnego życia, a powiedzmy sobie szczerze, takim życiem nie żyje na tej planecie nikt, oczywiście poza popularnymi wśród swoich followersów posiadaczami kont na rozmaitych portalach (śmiech). Nadużywanie w tym kontekście pojęcia dobrostan (zamiast nudnego słowa równowaga) tworzy więc niepotrzebne i szkodliwe przekonanie, że jest ono równoważne z materialnym i społecznym sukcesem i, co gorsze, ze zdrowiem psychicznym. Tymczasem na 6 podstawowych ludzkich emocji aż 5 z nich powoduje w nas nieprzyjemne reakcje somatyczne, zmusza nas do czujności, przyjmowania postawy obronnej czy ucieczki – nasz układ limbiczny po prostu nie jest przystosowany do trwania w równowadze i to jest zupełnie normalne! Dlatego równowaga powinna być stanem (jednym z wielu), w którym przebywamy, nie zaś kolejnym na liście celem do bezwzględnego egzekwowania w życiu.

Tylko jak ma się czuć przeciętny zjadacz contentu , który codziennie przynajmniej kilkanaście minut (często dużo więcej) spędza w social mediach i jest tam z reguły zalewany pewnymi kliszami – są zdjęcia kremowych mebli, puszystych dywanów i szczęśliwych matek, które dwa tygodnie po porodzie prezentują światu swój idealnie

płaski brzuch. Czy nie ma prawa myśleć wtedy – co JA właściwie robię nie tak ze swoim życiem?
Dodałabym, że brzuch ma być nie tylko płaski, ale też doskonale wyrzeźbiony! Ale na poważnie, dochodzimy do sedna sprawy, bo to właśnie my, kobiety, jesteśmy mistrzyniami w kreowaniu tych odrealnionych wizji dotyczących życia i sposobów wykorzystywania swojego życiowego potencjału.

Może dlatego psychoterapeuci mają dziś tak wypełnione kalendarze? Czy wypalone emocjonalnie kobiety to dziś większość twoich pacjentów?
Ja akurat mam w terapii sporą grupę mężczyzn, być może jest to kwestia mojej osobowości (śmiech). Ale generalnie, choć w ciągu ostatnich kilku lat statystyka nieco się wyrównała, w dalszym ciągu kobiet szukających pomocy psychoterapeuty jest nieco więcej niż mężczyzn. Dotyczy to zwłaszcza pań w przedziale wiekowym 30-45 , z tak zwanymi bezwzględnymi standardami osobistymi.

Bezwzględne standardy osobiste – a cóż to takiego?
O bezwzględnych standardach osobistych mówimy tam, gdzie nie ma miejsca na tzw. odpuszczenie, na samowspółczucie i na empatię w stosunku do siebie samej. Poprzeczka jest postawiona wysoko, jest bardzo duża presja na osiągnięcie sukcesu w każdej dziedzinie życia – takie pacjentki najczęściej trafiają do mnie z zaburzeniami lękowymi oraz stanami depresyjnymi. Oczywiście, są też młodsze i starsze osoby szukające pomocy terapeuty, ale kobiety w przedziale 30-45 to szczególnie liczna grupa.

Dlaczego akurat ten przedział wiekowy?
Spójrzmy na to tak: jako bardzo młode kobiety w wieku 20-30 lat mamy czas na zabawę, naukę i poszukiwanie życiowej drogi. Po studiach podejmuje pracę, zdarza się, że robimy podyplomówki, doktoraty. Rozmnażamy się - to zwykle czas, kiedy mamy bardzo małe dzieci. Przedział 30-45 to z kolei bardzo gorący okres, w którym oczekujemy od siebie (i od innych) przede wszystkim dynamicznego rozwoju kariery zawodowej. Zwykle na koncie mamy też do dyspozycji nieco inne kwoty niż 10 lat wcześniej. Z jednej strony zwiększamy swoje kompetencje i zarobki, z drugiej – mamy więcej możliwości, by wydawać pieniądze i np. intensywnie dbać o swoją urodę.

Dbać o nią czy raczej poprawiać ją...?
I jedno, i drugie. Poprawianie urody i związana z tym presja to zresztą temat-rzeka, mogłybyśmy przeprowadzić o tym długą i pasjonującą rozmowę.

Co w takim razie dzieje się po 45 roku życia ?
Wtedy, teoretycznie, powinnyśmy już odcinać kupony od tego, co udało nam się osiągnąć w ostatnich latach. Zauważ jednak, jak wąski jest przedział czasowy, o którym wcześniej rozmawiałyśmy, a w którym musimy zadbać jednocześnie o rozwój kariery, wychować dzieci, znaleźć czas na utrzymywanie relacji z partnerem, starzejącymi się rodzicami, przyjaciółmi etc. Niestety, często odbywa się to kosztem zdrowia psychicznego.

Z jakimi zaburzeniami najczęściej zjawiają się więc u ciebie kobiety po przekroczeniu umownego progu 30-tu lat?
To głównie problemy z samooceną i wspomniane już przeze mnie bezwzględne standardy osobiste. Perfekcjonizm w realizowaniu celów i, oczywiście, kłopoty w związkach.

Z czego właściwie biorą się te problemy?
Źródła tych problemów są różne, ale najważniejszym jest wszechobecna i szeroko pojęta presja – rodzinna, społeczna, także ta pochodząca z mediów społecznościowych. Otwórzmy pierwszą z brzegu stronę internetową – czegóż tam nie ma! Tabletki na spalanie tłuszczu, botoks, reklamy diet odchudzających. Na Instagramie i Facebooku nie ma właściwie niczego, co zwyczajne, są natomiast zagraniczne wycieczki, samochody, luksusowe towary, życie z partnerem...

...uśmiechniętym!
Koniecznie! I uśmiechniętymi dziećmi. W mediach społecznościowych nie ma miejsca na normalne, zwykłe życie, wszyscy jesteśmy tam wyjątkowo atrakcyjni, zdolni i mamy idealne relacje z otoczeniem.

Ale normalne życie może być przecież piękne i możemy w nim być spełnione!
To prawda, ale nie takim przekazem karmi się małe dziewczynki od najmłodszych lat.... Powiem więcej – to, co normalne, przestało dziś być postrzegane jako zdrowe.

Nie rozumiem...
Przyjrzyjmy się temu, co z kobiecą urodą robi dziś Internet i, generalnie, media. Włosy – nie wystarczy, by były czyste i miały naturalny odcień - muszą być gęste, ułożone i błyszczące. Sylwetka – wysportowana, skóra – idealna, w każdym wieku! To, co przeciętne, normalne przestało być warte promowania. Poza wyglądem jest jeszcze kwestia funkcjonowania w społeczeństwie . Niestety, krecią robotę wykonali tu specjaliści od źle pojmowanego rozwoju osobistego i coachingu, wmawiający kobietom, że mogą - i powinny - być perfekcyjne w każdym calu, oraz to, że mogą być kim tylko chcą, niezależnie od posiadanych talentów, uwarunkowań osobowościowych i zestawu cech charakteru.

W powodzi rozmaitych podcastów i poradników trudno o zachowanie zdrowego dystansu. Półki w księgarniach uginają się dziś od książek, w których możemy przeczytać, jak radzić sobie ze stresem, jak pielęgnować w sobie wewnętrzną (i zewnętrzną) boginię, jak budować ścieżkę kariery i gotować wegańskie obiady. Z drugiej strony, ogromną popularność zdobywają wśród czytelniczek tytuły takie jak "Czuła przewodniczka", której autorka, Natalia de Barbaro, zachęca nas do tego, żeby spojrzeć na siebie z empatią i nieco poluzować te, bezwzględne w większości, osobiste standardy.
Rzeczywiście, popularność tej lektury świadczy chyba o tym, że duża część z nas doszła już do ściany i zaczynamy powoli przyglądać się sobie oraz temu, jak stres wywołany nieustannym ciśnieniem wpływa na nasze życie.

No właśnie, może to tendencyjne pytanie, ale co właściwie stres robi z naszą kobiecą codziennością?
Powoduje na przykład rozmaite choroby, problemy z płodnością, pozbawia nas umiejętności odpoczywania. To, że 3 razy w tygodniu spotkam się na siłowni z trenerem personalnym, w większości przypadków nie spowoduje, że obniży mi się poziom kortyzolu we krwi – na siłownię

chodzimy po to, żeby wyrzeźbić ciało, podnosić ciężary. To kolejny cel do osiągnięcia, nie redukcja nagromadzonego w ciele napięcia.

No dobrze. Jesteśmy zestresowane, spięte. Co możemy z tym zrobić?
Przede wszystkim, zaczęłabym od przyjrzenia się sobie, swoim potrzebom i reakcjom swojego ciała na bodźce, które mu fundujemy. Uwierz mi, mało która z nas ma w ciągu dnia czas i pojemność na tego typu refleksje.

A jeśli nie umiemy nazwać tego, co się z nami dzieje i, co więcej, poradzić sobie z tym?
Mamy to szczęście, że mieszkamy w dużej metropolii. W Trójmieście nie tylko łatwiej o wizytę u psychoterapeuty, mamy też ciekawą ofertę rozmaitych szkoleń i warsztatów, w tym takich, które przeznaczone są dla osób w różnych grupach wiekowych i różnej płci (np. Akademia Mocy Kobiet działająca przy gdańskim oddziale Centrum Praw Kobiet) . Są miejsca, w których możemy spróbować poradzić sobie z problemem współuzależnienia, ale też brakiem wiary w siebie i kryzysem w związku, poszukać w sobie zdrowo rozumianej asertywności. W przypadku psychoterapeutów, ważne, aby była to osoba z odpowiednimi, potwierdzonymi formalnie kompetencjami zawodowymi – "specjalista" po weekendowym kursie psychoterapii może przynieść nam więcej szkody niż pożytku.

Z czym najczęściej borykają się mieszkanki Trójmiasta? Czy ich problemy różnią się od tego, z czym przychodzą do ciebie kobiety z mniejszych miast?

W mniejszych miastach więcej jest szeroko pojętych problemów w relacjach rodzinnych czy ze współuzależnieniem. Mieszkanki dużych miast, w tym Trójmiasta, częściej natomiast borykają się z presją środowiska dotyczącą kariery i wyglądu zewnętrznego, z niemożnością spełniania oczekiwań, jakie stawia im społeczeństwo przez wzgląd na ich seksualność, modele kariery czy macierzyństwa. Oczywiście, każda z nas, bez względu na miejsce zamieszkania oraz środowisko, z którego się wywodzi, może mierzyć się z wszystkimi tego typu problemami albo z żadnym z nich, ale w dużym uproszczeniu wygląda to właśnie tak.

Dotknęłaś kwestii macierzyństwa, chciałabym więc zapytać o jeszcze jeden aspekt kobiecości, „wałkowany" w wielu poradnikach, książkach i z pewnością na wielu spotkaniach w twoim gabinecie.
Masz pewnie na myśli nasze relacje z matkami. Kolejne niewyczerpane źródło dyskusji....

Jedna z moich znajomych, w terapii od lat, powiedziała mi ostatnio, że zastanawia się nad sensem kontynuowania spotkań z psychologiem. Podobno każdy problem w gabinecie sprowadzany jest do kwestii jej relacji z matką. Mam wrażenie, że bardzo surowo oceniamy nasze rodzicielki.
Niestety, nasze matki, dziś w większości kobiety po 60-tce, są w tym układzie w dość trudnej sytuacji i rzeczywiście, problemy dorosłych córek w relacjach z matkami to temat, od którego często w zasadzie rozpoczynamy psychoterapię. Nasze mamy dorastały w zupełnie innych realiach i zwykle pielęgnowały w sobie (oraz w nas) taki model kobiecości, który dziś nie do końca przystaje do otaczającej nas rzeczywistości.

Model matki, gospodyni, strażniczki domowego ogniska?
Mam na myśli coś więcej. To model, w którym nie ma miejsca na zdrową samoocenę oraz nazywanie trudnych emocji. Młodość naszych matek to nie był czas, w którym mówiło się o tym, że nasze emocje i uczucia są ważne. Kobieta miała wyjść za mąż i urodzić dzieci, najlepiej kilkoro. Dlatego dziś dojrzałe córki, które często miotają się między tym tradycyjnym modelem, a własnymi ambicjami, mają do matek dużo pretensji, często uzasadnionych. Tak naprawdę na terapii powinny pojawiać się także matki, ale one z kolei nie chcą w gabinecie konfrontować się z własnym lękiem i powtórną traumą, jaką byłaby dla nich rozmowa o popełnionych przez nie błędach wychowawczych. Przyjście na terapię wymaga generalnie sporej odwagi.

Ale czy nasze wymagania wobec matek nie są zanadto wyśrubowane? Dorosłe córki to też nie chodzące ideały...
Rola matki jest w naszej kulturze niezwykle trudna, obciążona nierealistycznymi wręcz oczekiwaniami, powiedziałabym nawet, że dotyka ją pewna mitologizacja. Matka musi być zawsze troskliwa, nigdy nie krzyczy na swoje dziecko. Zapominamy o tym, że matka, podobnie jak ojciec, dziecko, pracownik czy nauczyciel, to tylko człowiek i wcale nie musi być idealna na każdym polu.

Czego zatem życzyłabyś nam, kobietom, jako psychoterapeutka?
Więcej empatii w stosunku do samej siebie. Pochwały tego, co zwyczajne. I chwili zatrzymania , dla codziennej równowagi. Abyśmy nie musiały o tę równowagę walczyć.

KAROLINA SZOT

psycholożka kliniczna, specjalistka psychoterapii dzieci i młodzieży, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Certyfikowana psychoterapeutka poznawczo - behawioralna i terapeutka systemowa. Ukończyła podyplomowe studia z psychologii klinicznej, szereg kursów w zakresie terapii psychologicznej ze spektrum zaburzeń lękowych, depresyjnych, terapii par i uzależnień. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej należącego do European Association for Cognitive and Behavioural Therapies (EABCT) i Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem. Swoją pracę poddaje stałej superwizji. Od wielu lat prowadzi szkolenia w placówkach medycznych, opiekuńczych, oświatowych na terenie województwa pomorskiego, jest także prelegentką na konferencjach z zakresu zdrowia psychicznego i przemocy domowej. Na co dzień pracuje w gabinecie psychoterapeutycznym z osobami dorosłymi oraz z dziećmi i młodzieżą w Poradni Psychologicznej w Gdyni.

KAROLINA WINKEL

MEDYCYNA, SZTUKA, PIĘKNO

Co łączy medycynę estetyczną i stomatologię? Jak obie te specjalizacje pozwalają podejść do pacjenta bardziej holistycznie? Dlaczego tak ważne jest, aby zabiegi wykonywali doświadczeni lekarze? O swojej pracy, rozwoju zawodowym oraz autorskiej metodzie modelowania ust ReaLips opowiada dr Karolina Winkel.

Rozmawiała: Małgorzata Mrozek

Jest pani lekarzem, któremu udało się połączyć pracę z pasją. Proszę opowiedzieć o początkach swojej kariery medycznej.
12 lat temu ukończyłam stomatologię na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, natomiast 7 lat temu zainteresowałam się również medycyną estetyczną i rozpoczęłam studia podyplomowe w Katowicach. Najbardziej przełomowym momentem w mojej karierze było szkolenie w Warszawie w 2016 roku. Było one prowadzone przez moją obecną serdeczną przyjaciółkę, która zaszczepiła we mnie miłość i pasję do medycyny estetycznej. Nabytą wiedzę zaczęłam praktykować w swoim gabinecie. W 2017 roku odebrałam telefon i usłyszałam: Karola szukamy osoby która poprowadzi szkolenia z medycyny estetycznej, co Ty na to? Tak właśnie zaczęła się moja kariera szkoleniowca. Pracowałam intensywnie jeżdżąc co weekend do Warszawy. Kolejne 4 lata to niezwykle rozwojowy okres w moim życiu. Zdobyłam ogromną ilość wiedzy i praktyki, a także możliwość pracy z fantastycznymi osobami i kolegami po fachu. Jak się okazało szkolenia również stały się moją pasją, a każda z obranych przeze mnie dróg – od stomatologii, przez medycynę estetyczną po szkolenia, wzięły się z miłości, ciekawości i zamiłowania, które pchają mnie do dalszego rozwoju i obieranie zawodowej drogi właśnie w tych kierunkach.

Jak ocenia pani rozwój medycyny estetycznej w Polsce na przełomie ostatnich lat? Czy zmienił się profil pacjenta?
To jest bardzo prężnie rozwijająca się działka medycyny. Widać ogromne zainteresowanie zabiegami z tego zakresu wśród coraz większej ilości osób. Na przestrzeni 4 lat ogromnie wzrosła liczba wykonywanych zabiegów. Np. coraz częściej sięgają po niego osoby, którym zależy na bardzo subtelnej i delikatnej ingerencji. Właśnie do nich skierowane są takie produkty jak stymulatory tkankowe, które pomagają w bardziej naturalny sposób dbać o skórę.

Niektórzy twierdzą, że wizytówką twarzy są oczy, inni, że piękny uśmiech. Pani rozpoczęła karierę medyczną od stomatologii, obecnie zajmuje się również medycyną estetyczną. Co pani zdaniem jest wizytówką twarzy?
Według mnie - całość. Holistycznie podchodzę do wyglądu twarzy moich pacjentów i zwracam uwagę na każdy detal, na każdą krzywiznę, na profil i symetrię twarzy. Na całość składają się więc zadbane zęby, zdrowy uśmiech, duże wyraziste oczy, podkreślone naturalnie kości policzkowe, brak wiotkości skóry, piękne włosy, zadbana szyja i dłonie. Cała twarz, proporcje jej każdej części mają ogromne znaczenie. Każde podkreślenie i każde dodanie objętości kwasem hialuronowym w konkretnych partiach twarzy powoduje, że profil pacjenta niejako łagodnieje i twarz staje się dużo atrakcyjniejsza.

Wieloletnie doświadczenie pozwoliło pani wypracować własną autorską metodę ReaLips. Czym wyróżnia się ona na tle powszechnie znanych technik powiększania i modelowania ust?
Real - z angielskiego - prawdziwy, realny. O takie właśnie usta proszą moje pacjentki. Jest to połączenie metod których nauczyłam się na przestrzeni ostatnich lat. Pracowałam wieloma technikami i postanowiłam te najlepsze, najbardziej skuteczne połączyć w całość - tak powstała moja autorska metoda ReaLips. To procedura, która daje wymierne rezultaty: usta są wywinięte, czerwień jest ładnie zaznaczona i wargi wyglądają na powiększone, ale mimo wszystko zachowana jest ich naturalność. Ten protokół prowadzę w etapach, np. jeżeli mam pacjentkę z małymi ustami, to rozkładam zabieg na trzy sesje, aby rozciągnąć tkankę w sposób kontrolowany. Nie powinno się na pierwszej wizycie podawać 2-3 ml kwasu, gdyż usta mają swoją kubaturę. Kwas może się nie zmieścić, a wtedy będziemy musieli rozpuścić go z pomocą hialuronidazy. Dlatego te idealne wymagają czasu i cierpliwości moich pacjentek, ale w większości przypadków już po jednym zabiegu widać rezultaty.Nie lubię przerysowanego kształtu warg i ust które przypominają dwie solidnie przygotowane parówki (śmiech). Tzw. "kaczym dzióbkom" mówię kategoryczne NIE! (śmiech)

W swojej praktyce podkreśla pani wagę leczenia holistycznego – czym przejawia się ono w pani terapii i u pacjentów? Jak wpływa na przykład na dobór metod zabiegowych i jaką rolę odgrywa połączenie specjalizacji stomatologicznej z medycyną estetyczną?
W stomatologii pracujemy w okolicach dolnego piętra twarzy. Zwracam ogromną uwagę na uzębienie, higienę jamy ustnej, wady zgryzu, na braki zębowe, pracę mięśni mimicznych. Każdy ten aspekt ma wpływ na anatomię ust. Dlatego tak ważna jest diagnostyka, np. przyczyną wąskiej i małej dolnej wargi jest np. cofnięcie żuchwy. W takim wypadku kluczowe będzie wykonanie wolumetrii brody co wesprze efekt uwydatnienia ust. Z kolei bruksizm, czyli nadmierne zaciskanie i zgrzytanie zębów, również możemy leczyć za pomocą zabiegów przy pomocy toksyny botulinowej relaksując określone mięśnie. Jest wiele sposobów na leczenie, podkreślam słowo leczenie, ponieważ medycyna estetyczna to nie tylko upiększanie, ale przede wszystkim eliminowanie niepożądanych defektów.

Czy zdarzają się pani pacjenci z oczekiwaniami, by uzyskać efekt jaki widzą w social mediach lub na okładkach kolorowych magazynów?
W takich przypadkach przechodzimy z roli lekarza praktyka do roli bardziej psychoterapeuty i lekarza, który ma w sobie na tyle dużo empatii i wiedzy, więc wie jak w taktowny sposób wytłumaczyć pacjentce iż nadmiar podziała na niekorzyść w jej przypadku. Brak możliwości sprostania takim wymaganiom traktuję jako przeciwwskazanie do wykonania zabiegu. Ale oczywiście nie zamykam wówczas drzwi przed pacjentką. Staram się dobrać argumenty i zaproponować rozsądną, realną i estetyczną propozycję, w której podążam za moimi protokołami.

Nadal zdarzają się pacjenci skarżący się na powikłania lub źle dobrany zabieg upiększający. Na co warto zwrócić uwagę odwiedzając gabinety medycyny estetycznej?
Najważniejsze jest to, aby zwrócić uwagę, czy zabiegi wykonuje lekarz, ponieważ to wykształcenie gwarantuje możliwość natychmiastowej reakcji i pomocy pacjentowi

w przypadku powikłań. Podczas zabiegu mogą pojawić się różne komplikacje czy zdarzenia niepożądane. Może dojść do wstrząsu anafilaktycznego, alergii, omdlenia, czy napadu padaczkowego. Są to rzadkie sytuacje, jednak jako lekarz mogę natychmiast zareagować, podać odpowiedni lek i udzielić pierwszej pomocy, wystawić receptę na właściwe leki. Niestety jest coraz więcej gabinetów, gdzie osoby bez doświadczenia po jednodniowym kursie chwytają za strzykawkę. Aktualnie to temat tabu. Nie mamy sprecyzowanego prawa określającego kto może lub nie wykonywać zabiegi. Jest duża grupa osób z bardzo niskimi kwalifikacjami. Za brak świadomości wykonujących zabiegi, konsekwencje - zdrowiem - płacą nieświadome pacjentki. Jestem w trakcie leczenia mnóstwa powikłań po takich "specjalistach" - to prawdziwa pandemia zalewająca polski rynek medycyny estetycznej. Efekty

stylizacje: Ismena Warszawska
wnętrza: Restauracja L'Entre Villes
zdjęcia: Ewa Sahajdaczna
makijaż: Adrianna Dalmer

tego są coraz bardziej widoczne - widzę coraz więcej skutków niepożądanych i powikłań. Niestety pacjenci zaczynają się zastanawiać kto wykonał ich zabieg, dopiero gdy stanie się coś złego. Wówczas rozpaczliwie poszukują pomocy u prawdziwych specjalistów. Wystarczy jednak współpraca z doświadczonym lekarzem, aby takie powikłania się nie zdarzały.

Jest pani także cenionym szkoleniowcem. Dlaczego szkolenia są dla pani tak ważne?
To wynika z mojej pasji. Bardzo lubię dzielić się zdobytymi umiejętnościami, daje mi to dużo satysfakcji. Potrafię przekazać wiedzę w sposób przystępny i zrozumiały, a zarazem zachować przy tym totalną empatię dla lekarzy korzystających z kursów. Nie jest to łatwe zadanie. Potrzebna jest duża dawka energii, żeby nauczyć grupę lekarzy zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Wykłady zaczynam od teorii, następnie przechodzimy do części praktycznej, podczas której każdy kursant wykonuje zabieg na modelce pod moim okiem. Po takim szkoleniu lekarz ma już bazę i podstawy, więc ochoczo przystępuje do zabiegów. Zależy mi na przekazaniu tej wiedzy jak największej grupie lekarzy, aby jak najwięcej osób z wykształceniem medycznym potrafiło ładnie wymodelować usta.

A co pani robi, żeby trzymać rękę na pulsie i być na bieżąco z nowościami zarówno w stomatologii, jak i medycynie estetycznej?
Jestem lekarzem, który nieustannie się szkoli. Stawiam na kursy u światowej sławy liderów medycyny estetycznej. W minionym roku wzięłam udział w 3 bardzo ważnych i niezwykle prestiżowych kursach m.in u Julie Horne czy prof. Boba Khanny. Szkolenia u takich ekspertów poszerzają spektrum świadomości wykonywanych zabiegów. Siedem intensywnych lat to jest duże doświadczenie, ale nie zwalniam tempa i w przyszłym roku jadę na szkolenie do Kaliforni w USA.

A jak dba pani o siebie na co dzień? Czy sama korzysta pani z zabiegów estetycznych?
Dbanie o siebie i swoją urodę to dla mnie bezwzględna podstawa. Jestem swoja własną wizytówką - mój wygląd powinien zachęcać i przyciągać potencjalne pacjentki. Troszczę się o skórę, włosy, paznokcie i ciało. Uprawiam regularnie sport, mam indywidualne treningi z najlepszymi ekspertami, uczestniczę w zajęciach z jogi, korzystam ze SPA i kocham masaże. O moją cerę dba zaprzyjaźniona kosmetolog. Jeśli zapyta mnie pani co bardziej inwazyjnego wykonałam na swojej buzi odpowiem - toksyna botulinowa na czoło i usta (śmiech). Stymuluję też skórę mezoterapią igłową, aby zachować jej jędrność. Wszystko co robię to z wielkim umiarem, pomimo nieograniczonego dostępu do zabiegów. Sama sobą promuję umiar, do którego zachęcam moje pacjentki. Od dwóch lat korzystam także z terapii manualnych. Facemodeling - to hasło niezwykle na czasie. To terapia, która pozwala na głęboki masaż powięziowy, świetnie oddziałuje na naczynia chłonne i krwionośne. Jestem wielką fanką tego masażu. A potem taping, akupunktura, masaż kryształem gua sha i cera wygląda doskonale! Jeśli w umiejętny sposób połączymy te terapie z medycyną estetyczną, efekty będą satysfakcjonujące dla naszych pacjentek. Współpraca kosmetologa, lekarza i fizjoterapeuty potrafi przynieść spektakularne efekty.

Niebawem czas imprez świątecznych, a później zabaw karnawałowych. Jakie zabiegi rekomenduje pani pacjentkom przed zbliżającym się karnawałem? Jak zadbać o skórę w okresie jesienno-zimowym?
Listopad to świetny okres na zabiegi inwazyjne, ponieważ jest troszeczkę mniej słońca. Obecnie rekomenduję wszelkiego rodzaju peelingi chemiczne, zabiegi z radiofrekwencją, lasery frakcyjne. To idealny moment na zaczęcie przygotowania skóry by zdążyła się wygoić i aby uzyskać idealny efekt przed świętami i sylwestrem. Jako zabieg przed wielkim wyjściem polecam mezobotoks –czyli mezokoktajl witaminowy z dodatkiem toksyny botulinowej, po którym skóra się napina i faktycznie osiąga się efekt WOW.

Jest pani zaangażowana w tylu obszarach: praca w gabinetach we Władysławowie i w Trójmieście, prowadzenie szkoleń, edukowanie pacjentek! Czy ma pani jeszcze jakieś zawodowe cele, jakie chciałaby pani zdobyć w kolejnych latach?
Na pewno w najbliższych latach skupię się na rozwoju osobistym i duchowym. Cały czas staram się dbać o własne zdrowie, które jest ważne przy wieloletniej pracy nad fotelem. Zabiegi z zakresu rehabilitacji kręgosłupa to bezwzględna podstawa dla lekarza dentysty i medycyny estetycznej. Rozwój duchowy, opanowanie zmęczenia i stresu to też ważne aspekty życia codziennego. Stawiam na zdrowy optymizm, od paru lat pracuję i odkrywam swoje mocne strony. Ważna jest dla mnie równowaga psychiczna, ponieważ w moim zawodzie jestem obarczona dużą odpowiedzialnością, a co za tym idzie, towarzyszy nam duży stres. Wiedza o sobie i kontrola balansu w życiu, pozwala mi uchronić się przed popadnięciem w niezdrowe sytuacje. Zaś jeśli chodzi o cele zawodowe, to marzy mi się niewielka klinika, w której będę mogła się skupić zarówno na pacjentach estetycznych, jak i stomatologicznych. Obecnie samodzielnie prowadzę dwa gabinety - jeden stomatologiczno-estetyczny we Władysławowie i estetyczny na Gdańskiej Morenie. Współpracuję też z wieloma gabinetami medycyny estetycznej, w których praktykuję zabiegi z zakresu toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego i nici pdo.

Na każdej fotografii widzę promienną, uśmiechniętą, kobiecą i pewną siebie osobę. A jaką kobietę pani widzi, kiedy patrzy w lustro?
Ta sesja zdjęciowa jest totalnym odzwierciedleniem mnie tu i teraz. Jednak nie zawsze tak było. Przeszłam długą drogę i bardzo ciężko pracowałam aby być w tym miejscu w którym jestem. Pragnę być inspiracją dla moich pacjentek oraz młodych lekarzy. Wszytko jest procesem. Jesteś w stanie osiągnąć, determinacją i ogromną wiarą w siebie, cele o których marzysz. Trzeba pozwolić sobie puścić wodze fantazji, ale też wyznaczać plany realistycznie. Nie poprzestawać w rozwoju osobistym i duchowym. Dziś mogę powiedzieć, że jestem osobą pełną wiary w siebie. Ale choć jest to trudne, to z pomocą własnego optymizmu trzeba płynąc pod prąd, starać się łapać każdy dzień i cieszyć się nim.

MIEJSCA (NIE)MOCY

Na Wawelu dyrekcja prosi, by nie obmacywać ścian, bo zabytek się ściera, w Gizie lokalne władze przeganiają poszukiwaczy energii próbujących odłupać kawałek piramidy na pamiątkę, a zdjęcie z widokiem na ruiny starożytnego miasta Machu Picchu zamieszczone na Tinderze zdaje się być gwarantem większej ilości matchy. Poszukiwanie miejsc, z których możemy czerpać dodatkowe siły nie jest wynalazkiem ery New Age. Święte miejsca były w centrum uwagi większości pierwotnych ludów świata. Choć wpływ tych lokalizacji na nasze zdrowie i samopoczucie, nigdy nie został udowodniony naukowo, tysiące ludzi wciąż do nich pielgrzymuje, by "wykąpać się w ich dobroczynnej energii". Ba! Lista tych miejsc zdaje się poszerzać, również o aktywności, które mogą nam dostarczyć swojego rodzaju resetu i oczyszczenia. Gdzie są i czym są te nowe miejsca? I dlaczego cały czas ich szukamy?

Tekst: Olga Wilamowska

Piramidę w Gizie uważa się za "najbardziej energetyczne miejsce na Ziemi" i jej oddziaływanie szacuje się na 170 tysięcy jednostek Bovisa (pseudonaukowej skali pomiaru promieniowania sformułowanej przez francuskiego radiestetę André Bovisa). Nasza rodzima mekka radiestetów - kaplica św. Gereona na wzgórzu wawelskim, nie odbiega od niej aż tak daleko, gdyż moc promieniowania w tym miejscu jest szacowana na 120 tysięcy jednostek. Siłę krakowskiej kaplicy wiąże się z istniejącym tam wcześniej miejscem kultu Celtów oraz ośrodkiem państwa Wiślan. Kaplica była długo zamknięta dla zwiedzających, a ówczesny dyrektor muzeum na Wawelu prowadził "wojnę" z przesiadujący pod nią radiestetami. Wywiesił nawet kartkę o następującej treści: "Na zamku nie działają żadne moce, a wiara w czakram wawelski jest niezgodna z duchem religii katolickiej i nie licuje z powagą miejsca o najwyższych wartościach kulturowych i historycznych". Nie wpłynęło to jednak na chcących "wykąpać się" w kaplicznej mocy. Nie musimy jednak jechać do Małopolski, by zaznać tej energetycznej kąpieli, na Pomorzu też mamy miejsca mocy. Do kamiennych kręgów w Odrach dojedziemy z Gdańska w półtorej godziny. To skupisko kamiennych kręgów nazywane jest „polskim Stonehenge". Znajduje się tam ok. 30 kurhanów i 10 kręgów, powstałych ponad 2 tysiące lat temu. Ich uzdrawiającą moc sprawdzaliśmy podczas licealnych, wakacyjnych wycieczek. Rozbijaliśmy w ich okolicy namioty, rozpalaliśmy ogniska i weryfikowliśmy czy dobroczynny wpływ czakramów uchroni nas przed kacem. Nie wiem, czy to przez siłę nastoletniej przemiany materii, czy jednak przez tysiące Bovisów płynących przez nasze ciała - następnego dnia w dobrej kondycji wracaliśmy do domów.

Podejrzewam, że podobne próby podejmowała młodzież z dolnośląskiego w Ślęży sprawdzając siły "Śląskiego Olimpu", czy na Łysej Górze znajdującej się w Górach Świętokrzyskich. A w jakie miejsce jeżdżą dorośli?

Jedz - módl się - kochaj

Po zakończenia związku z wieloletnim partnerem moja przyjaciółka zabrała mnie na Półwysep Malezyjski. Wyjazd w ramach, którego odwiedziłyśmy Tajlandię, Malezję i Singapur miał być rodzajem terapii na moje złamane serce. Przez parę tygodni jadłyśmy wyśmienite jedzenie, chodziłyśmy na masaże i spa, maszerowałyśmy przez dżunglę, złożyłyśmy niezliczone ofiary lokalnym duchom Phi w postaci słodyczy i słodkich napojów, i oczywiście wypiłyśmy morze alkoholu. Liczyłam, że oddalona o 6000 km od domu, łatwiej uporam się z rozstaniem. Jednego wieczora, gdy już po zmroku pływałam w morzu, obserwowałam dziejącą się w oddali burzę. Wtedy przyszła do mnie myśl, że przyglądam się mojej "własnej burzy", którą zostawiłam w Polsce. Wyjazd pozwolił mi zyskać dystans, odpocząć trochę od problemów, ale nie sprawił, że zniknęły. Wiedziałam, że po powrocie "będę musiała zmoknąć".

Nie byłam pierwszą osobą, która na wzór pisarki Elizabeth Gilbert postanowiła zostawić wszystko za sobą i wyruszyć w podróż "poszukiwania siebie". Oprah Winfrey nazwała jej książkę "biblią nowoczesnej kobiety", gdyż nie tylko ukazuje lęki, pragnienia, uczucia charakterystyczne dla typowej reprezentantki zachodu, ale też sposoby radzenia sobie z nimi. Podróż przez egzotyczne państwa jest też okazją do przejścia przez duchowe zakręty, wewnętrzne rozterki i życiowe dramaty, w poszukiwaniu spokoju, równowagi, przyjemności, pobożności i zrozumienia. A wszystko to z dala od miejsca - domu - gdzie musimy się z problemami zmierzyć. Z tego samego powodu, coraz większą popularnością cieszą się "duchowe SPA". Oferują nie tylko luksusy dla ciała, ale też odnowę ducha. Wyprawa w te nowe miejsca mocy to ostatni krzyk mody wśród zmęczonych kryzysem rekinów światowej finansjery. Medytacja, praktyka jogi kundalini, praca z czakrami w ciele - to tylko niektóre z aktywności oferowanych przez te przybytki z obietnicą uleczenia naszej duszy.

Detoksy, regeneracje i weekendowe ucieczki

Nie trzeba jednak wyjeżdżać na drugi koniec świata, by złapać dystans. Wystarczą weekendowe wyjazdy w podmiejskie, a nawet miejskie, miejsca mocy. Wojciech Eichelberger w swoich tekstach opisujących pracę ze stresem i wypaleniem używa metafory maratończyka. Według niej zawodowy sportowiec jest nastawiony na sukces, wyczyn, a w konsekwencji stanięcie na podium. Żeby się tam jednak znaleźć, musi wydatkować ogrom energii. Nigdy nie dobiegnie w dobrym czasie do mety, jeśli nie będzie regenerował

sił. Zasada jest bardzo prosta – im intensywniej pracujesz, im więcej chcesz zrealizować, tym szybciej musisz sobie narzucić mądrą dyscyplinę odpoczywania. Dlatego znajdziemy masę ofert pozwalających zrealizować tę potrzebę. W ostatnich latach powstało pełno "programów odpoczywania" powstałych "z potrzeby złapania oddechu, wyrwania się z miasta i zmiany perspektywy". Reklamują się jako ucieczki z miasta i wyciszenie się. Na zapracowanych mieszczuchów czekają warsztaty tkania, spacery po lesie, rytuały parzenia herbaty czy bieganie w parku. Wydawałoby się, że te czynności nie są niczym szczególnym i trudnym do samodzielnej organizacji, ale okazuje się, że wyjazd do miejscowości "nigdzie" gdzie przez dwa dni "nic nie robimy" staje się inwestycją w nasze zdrowie psychiczne. Zresztą nie trzeba już nawet wyjeżdżać z miasta. Naładować się mocą można podczas tzw. staycation czyli nocowania w hotelu w swoim mieście i korzystanie z oferty hotelowego spa. Bądź gabinetów spa oferujących kilkugodzinne "rytuały", po których mamy wyjść szczęśliwi i wypoczęci. W internecie znajdziemy pełno artykułów rekomendujących miejsca na detox w Twoim mieście. A jeśli nie możesz pozwolić sobie na wizytę w tych przybytkach, możesz wybrać się na "kąpiel leśną". Czym się ona różni od zwyczajnego spaceru? W wywodzących się z Japonii "kąpieli leśnych" czyli shinrin-yoku chodzi przede wszystkim o to, żeby zanurzyć się w leśnej atmosferze, używając przy tym wszystkich pięciu zmysłów. Pozwala to zrelaksować się, oczyścić głowę i… poprawić odporność. Tak twierdzą japońscy naukowcy, którzy badali wpływ lasu nie tylko na samopoczucie, ale też na zdrowie. Okazuje się, więc że miejsce mocy można znaleźć na morenowych wzgórzach lub Trójmiejskim Parku Krajobrazowym.

Tick-tock on the clock - but the party don't stop

Miejscami mocy, gdzie szukamy ucieczki od szarej codzienności i możemy "zresetować się" stają się kluby i bary. Towarzystwo innych ludzi, alkohol rozluźniający nasze zachowanie pozwala zapomnieć o pracy, konfliktach w domu i problemach z jakimi się borykamy. Dla wielu osób jest to takie odcięcie się od świata "typu instant" - pozwala szybko naładować akumulator i powrócić do codzienności. Okazuje się również, że jest połączenie pomiędzy doświadczaniem stresu, a spożyciem alkoholu. Dla wielu pełni on rolę "bufora" chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu. Choć niektóre badania pokazują, że spożywanie mocnego alkoholu w małych dawkach może zredukować reakcję na stres, to jednak powszechna opinia nauki jest taka, że stres jest czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju uzależnienia od alkoholu. "Picie alkoholu wytwarza stres fizjologiczny, to znaczy niektóre reakcje organizmu na alkohol są podobne do reakcji na inne stresory. A mimo to ludzie piją, by złagodzić stres. To, dlaczego angażują się w działania, które przynoszą efekty podobne do tych, które próbują złagodzić, jest paradoksem, którego nie potrafimy zrozumieć" komentuje dr Enoch Gordis.

Czemu ludzie szukają “miejsc mocy”?

Ile jest osób, tyle będzie powodów. I każdy z nich będzie ważny. Z jednej strony takie podróże pozwalają nam oderwać się od rzeczywistości i pobyć z dala od codzienności. To jedna z wielu form dbania o siebie i regulowania homeostazy. Z drugiej strony można spojrzeć na to jak na ucieczkę od problemu, albo zrobienie sobie “przerwy w życiu”. Przerwy od trudnych emocji jakie właśnie przeżywamy. Takie rozwiązanie wydają się być wyjątkowo atrakcyjne gdy w naszej głowie dużo się dzieje. Może wtedy posłużyć nabraniu dystansu i pozwolić spojrzeć na te sprawy z oddali. Wyjeżdżając np. na wycieczkę dookoła świata, przynajmniej przez te pół roku nie musimy się zajmować problemami i zastanawiać się co dalej. Gorzej gdy nawet po powrocie dalej tak robimy, albo gdy jest to jedyny i nadużywany przez nas sposób. Pamiętajmy, że taka trudność nie znika, tylko odsuwamy w czasie znalezienie rozwiązania. Takie wyjazdy mogą też pełnić rolę pożegnania np. z partnerem po rozstaniu, ale też z jakąś częścią siebie, która była z nim związana. I wtedy metaforycznie, rozpoczynamy życie od nowa. Inną rolą tych podróży jest “rozpoczęcie leczenia”. Czasem potrzebujemy oddalić się o kilka tysięcy kilometrów od domu, żeby mieć wolną głowę i czas, na odnalezienie w sobie takiej przestrzeni, w której swobodnie możemy zastanowić się nad tym co czujemy i czego potrzebujemy.

Każdy ma też inne miejsce, w którym się “ładuje”. Dla jednych będzie to wycieczka do piramid, dla drugich wyjazd w Tatry i wejście na Giewont, a trzecich całonocna impreza w klubie z przyjaciółmi. To wszystko jest wporządku, bo każdy z nas jest różny i odczuwa inaczej. Istotne jest to, by te doświadczenia dawały nam moc i przestrzeń na przyjrzenie się temu co czujemy i doświadczamy. Niezależnie od tego gdzie się wybieramy, pamiętajmy by “zabrać w tę podróż siebie”. Ważnych odkryć możemy doznać stojąc pod piramidą w Gizie albo poczuć podczas spotkania z przyjaciółką w kawiarni. Podczas takiej fizycznej podróży po prostu może być nam łatwiej, bo pod tą piramidą będziemy lżejsi o to co zajmuje naszą głowę na co dzień. Staniemy pod nią sami ze sobą, zostawiając daleko obowiązki zawodowe, czy zadania do wykonania. Trzeba jednak pamiętać, że nie zawsze wyjeżdżając do miejsca mocy, tę moc rzeczywiście zyskamy. Bo jeśli przyjeżdżamy z problemem, który tkwi wewnątrz nas, to rozwiązania nie znajdziemy w Gizie. Wygramy, jeśli zmierzymy się z problemem odbywając podróż “do swojego wnętrza”.

AGATA SZYMAŃSKA

psycholożka, seksuolożka, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
www.agataszymanska.pl

DZIEWIĘĆ POMYSŁÓW NA JESIENNY RELAKS W SPA

Co zrobić, aby nie dać się jesiennej chandrze i zapewnić sobie dobre samopoczucie? Warto zadbać o siebie, wygospodarować czas na relaks w SPA i poddać się zabiegom, które odprężą ciało i umysł. Polecamy sprawdzone miejsca w Pomorskim, które uwolnią Cię od jesiennego zmęczenia!

Tekst: Marta Nicgorska

Jesień to czas kiedy nie tylko przyroda przechodzi w stan wegetacji. Coraz chłodniejsze i krótsze dni, ograniczona ilość słońca, deszcz, wiatr – to wszystko sprawia, że mamy mniej energii i sił witalnych. Nasz organizm, narażony na walkę z wirusami, potrzebuje więcej snu i odpoczynku. Jak poradzić sobie ze zmęczeniem, rozdrażnieniem i spadkiem motywacji? Co zrobić, by zapewnić sobie dobre samopoczucie i naładować akumulatory? Podpowiadamy!

RAJSKIE CHWILE I STAROBALIJSKIE RYTUAŁY W BALI HAI

Chcesz się poczuć jak na Bali? Wcale nie musisz lecieć do Indonezji! Wystarczy, że zafundujesz sobie relaks w Dolinie Charlotty. Doświadczysz tu starobalijskich rytuałów, przeniesiesz się do świata rajskiej wyspy, a w otoczeniu pięknej przyrody odnajdziesz harmonię i spokój. Spa Bali Hai tworzy dwanaście gabinetów kosmetycznych i pokój relaksacyjny, których wystrój nawiązuje do Bali. Dzięki swojemu unikalnemu położeniu w Dolinie Słupi, Dolina Charlotty jest idealnym miejscem kultu "religii świętej wody" – jak tłumaczona jest nazwa Bali. Program terapeutyczny oparty na starobalijskich rytuałach wykonywany przez balijskie terapeutki jest unikalny i zachwyca wszystkich gości. Oddaj się pod opiekę indonezyjskich bogiń Devi Sri, Lakshmi i Ambiki! **www.dolinacharlotty.pl**

DOTYK ORIENTU W CENTRUM AJURWEDY

Marzysz o harmonii ciała i umysłu ? Odwiedź Prana Spa, które zapewnia holistyczne podejście do zdrowia. Masaż balijski lub ajurwedyjski jest gwarancją przyjemnie spędzonego czasu i głębokiego relaksu, który będzie utrzymywał się długo po wyjściu z gabinetu. Propozycja na jesień to autorski masaż Touch of Orient, czyli połączenie techniki masażu balijskiego, Lomi Lomi i gorącymi kamieniami. Cudownie rozgrzewający relaks, otulające aromatyczne olejki i niepowtarzalna technika czynią ten masaż niezapomnianym przeżyciem. Co ważne, z zabiegu mogą korzystać dwie osoby równocześnie. Polecamy pakiety dla dwojga! **www.pranaspapremium.pl**

BEAUTY EXPRESS I JOGA NA GDAŃSKIEJ WYSPIE SPICHRZÓW

Potrzebujesz chwili wytchnienia od codziennych obowiązków ? Zajrzyj do Prana Spa Premium w hotelu Radisson w Gdańsku. To wyjątkowe Day Spa z bogatą ofertą zabiegów służących zdrowiu, odpoczynku i urodzie. Wypoczynku zaznasz nie tylko w strefie wellness, gdzie można odprężyć się na basenie i w saunach, lecz również w gabinetach Spa. Masaż tajski, balijski lub ajurwedyjski przeniosą Cię w nowy orientalny wymiar relaksu. O skórę możesz zadbać w salonie urody, korzystając z jednego z top zabiegów Beauty Express. Porcję zdrowia i dobrego samopoczucia zapewniają też poranne zajęcia jogi prowadzone przez indyjską instruktorkę.
www.rhs.pranaspapremium.pl

ZMYSŁOWY MASAŻ ŚWIECĄ AROMATYCZNĄ NIEOPODAL MOLO

Chcesz ukoić nerwy i rozbudzić zmysły? Podaruj sobie dzień w Sheraton Sopot SPA i zafunduj masaż świecą aromatyczną. Otulający zapach cynamonu i pomarańczy przeniesie Cię w krainę relaksu i pozwoli na całkowite odprężenie. Oleje zawarte w świecy pozostawią skórę głęboko nawilżoną i odżywioną, a ciepły dotyk naturalnego masła połączony z masażem doskonale ukoi ciało i umysł. Całość dopełni, wykonywany za pomocą ciepłych ręczników, przyjemny stretching karku, który rozluźni spięte mięśnie.
www.sheratonsopotspa.pl

MASAŻ SOLĄ HIMALAJSKĄ W QUADRILLE SPA

Chcesz dostarczyć skórze dobroczynnych składników mineralnych? Skorzystaj z usług SPA w gdyńskim hotelu Quadrille, wybierając masaż z solą himalajską Comfort Zone. Poddając się temu zabiegowi, uwolnisz skórę od toksyn, a poprzez ciepło kamieni solnych rozluźnisz napięte mięśnie. Jeśli chcesz oczyścić i złuszczyć skórę, skorzystaj z zabiegu Hydrafacial na twarz, szyję i dekolt. Jest to nowa generacja oczyszczania i regeneracji skóry – unikalne połączenie mikrodermabrazji tj. złuszczania naskórka z jednoczesną infuzją składników aktywnych i antyoksydantów dobranych indywidualnie do typu skóry. Hydrafacial Sensitive ekstremalnie nawilży, Hydrafacial Intensive pomoże skórze trądzikowej, a Hydrafacial Anti-Age odmłodzi i zrewitalizuje. Skorzystanie z usług Spa za 200 zł umożliwia Ci wejście do strefy wodnej przeznaczonej tylko dla dorosłych (16+) z basenem, jacuzzi i rozgrzewającą sauną suchą i łaźnią parową. **www.quadrille.pl/spa/**

DALEKOWSCHODNIE CZARY-MARY W OKOLICY MONCIAKA

Potrzebujesz rozciągnięcia ciała oraz kopa energii ? A może szukasz wyciszenia i spokoju ? W samym sercu sopockiego kurortu znajdziesz miejsce, w którym już po jednym dotyku przeniesiesz się do świata relaksu rodem z dalekowschodnich krain. Masaż tajski zapewni rozciągnięcie całego ciała i doda mocy na kolejne wyzwania dnia codziennego. Masaż balijski uwolni ciało od napięcia i wprowadzi Twój umysł w stan wyciszenia i spokoju. Sprawdź również masaż Touch of Orient, który łączy wyselekcjonowane techniki masażu balijskiego, Lomi Lomi i gorącymi kamieniami. Wybierz relaks najlepszy dla siebie!
mch.pranaspapremium.pl

TERAPIA UNOSZENIA SIĘ NA WODZIE W GDAŃSKIM GARNIZONIE

Chcesz oderwać się od wszelkich bodźców, uwolnić od stresu oraz osiągnąć równowagę fizyczną i psychiczną? Spróbuj floatingu, czyli terapii unoszenia się na wodzie w Five Senses Floatig and Spa. W kabinie zostaniesz odcięty od wszelkich bodźców zewnętrznych, co pozwoli na całkowite odprężenie organizmu i osiągnięcie głębokiego relaksu. Twoje ciało się rozluźni, zejdzie z niego wszelkie napięcie mięśniowe oraz stres, doznasz ukojenia od bólu i regeneracji. Tutaj twój mózg uwolni ogromne ilości endorfin i zacznie dążyć do równowagi obu półkul. W trakcie 60-minutowej sesji floatingu odpoczniesz jak w czasie czterech godzin głębokiego snu. Nie masz nic do stracenia, oprócz nadmiaru stresu i napięcia mięśniowego.
www.fivesenses.pl

PORCJA ENDORFIN W MERA SPA

Marzysz o jednodniowym relaksie ? Skorzystaj z 3City Break Day Spa w Sopocie. To oferta skierowana zarówno do mieszkańców Trójmiasta i okolic, jak również turystów szukających jesiennych atrakcji. W pakiecie goście znajdą masaż, całodzienny wstęp do strefy basenów i saun oraz wiele rabatów od parkingu przez gastronomię. Jest to jeden z sześciu pakietów Day Spa oferowanych przez Mera Spa. Wśród pozostałych można znaleźć Spa dla Dwojga, czy rytuały i zabiegi gwarantujące całodzienną ucieczkę od codzienności. Mera Spa dostarcza endorfin nawet podczas jesiennej słoty, a każdy z nas ich potrzebuje.
www.mera-spa.com

MASAŻ GORĄCYMI STEMPLAMI ZIOŁOWYMI W THAO THAI

Chcesz przetrwać jesień w dobrej formie i z pozytywną energią? W salonach Thao Thai czekają na Ciebie najlepsze masaże tajskie, które są idealnym sposobem na relaks, ale przede wszystkim na pozbycie się wielu dolegliwości. Kiedy nadchodzą chłodne dni masaż gorącymi stemplami ziołowymi będzie wyjątkowym doświadczeniem, które wpłynie korzystnie na zmęczone mięśnie, wzmocni układ oddechowy, a także wyciszy i ukoi nerwy. Aromatyczne pakiety dla par: kokosowy, różany, czekoladowy, pozwolą przenieść się na chwilę do świata relaksu i spędzić ten niezwykły czas tylko we dwoje. Zaufaj doświadczeniu masażystek i pozwól sobie na chwilę dla zdrowia!
www.thaothai.pl

Więcej informacji można znaleźć na stronie Pomorskie Prestige www.pomorskie-prestige.eu

THE spa AT SHERATON SOPOT

Twoja oaza relaksu w Sopocie

Skorzystaj z masaży, zabiegów na twarz
i ciało, rytuałów czy DAY SPA oraz
ze strefy Spa Experience obejmującej:

basen • hydropool • hammam
saunę na podczerwień • saunę fińską
grotę deszczową • tepidarium • fitness
łaźnię solankową • misę lodową

Dołącz do grona klubowiczów Sheraton Sopot SPA

- nielimitowane zajęcia Jogi i Fitness
- nielimitowany dostęp do basenu, siłowni i Spa Experience
- ceremonie saunowe
- wydarzenia specjalne
- zniżki na zabiegi i kosmetyki

Dowiedz się więcej

58 767 19 00
spa.sopot@sheraton.com
www.sheratonsopotspa.pl
@sheratonsopotspa

Zaobserwuj nas

MOC NATURY

Babo - krem pod oczy

Gęsty w konsystencji i bogaty w składniki aktywne przeciwzmarszczkowy krem na okolicę oka. Intensywnie nawilża i wygładza tą delikatną strefę. Kofeina, owoc goji i kasztanowiec redukują zasinienia i opuchnięcia, zaś biomimetyczny neuropeptyd wspomaga prewencyjnie skórę i zabezpiecza przed pogłębianiem zmarszczek. Zamknięty w szklany słoiczek z eleganckiego ciemnego szkła idealnie sprawdzi się na każdej toaletce.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

Babo - olejek do biustu

Manufaktura z Olsztyna wprowadziła innowacyjny wypełniający olejek do pielęgnacji biustu. Ekstrakt żywiczny pozyskiwany z drzewa Commiphora mukul miejscowo zwiększa wielkość adipocytów, wypełniając skórę od wewnątrz. Dzięki efektowi „pogrubiającemu" składnik ten zwiększa rozmiar biustu. Olejek intensywnie dba o skórę biustu, wpływa na jej ujędrnienie i elastyczność, odżywia ją i szybko się wchłania, pozostawiając skórę aksamitnie gładką.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

Bioup - serum z witaminą C

Egzotyczne serum olejowe przepełnione witaminami i solami mineralnymi o delikatnym słodkawym zapachu owoców tropikalnych i cytrusów. Guawa, papaja, pustynny dziki arbuz Kalahari i skwalan z trzciny cukrowej wzbogacone są o 8% stężenie witaminy C. Synergia składników sprawia, że serum NO AGE jest przeciwstarzeniowe, ujędrniające, przeciwzapalne, wspomagające skórę naczynkową, ale i trądzikową. Witamina C w olejowej formie, która jest główną substancją aktywną serum to jedna z najlepszych jej form używanych w kosmetyce. Jednocześnie jest delikatna dla skóry – nie powoduje podrażnień czy łuszczenia.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

Kovalite Skin - maska do twarzy

Re-charge! mask to bomba witaminowa, która odmładza, regeneruje, ujędrnia i uspokaja skórę. Zastrzyk energii, który sprawi, że cera odzyskuje blask, młodość i zdrowy wygląd. To bogata maska, która nie wymaga zmycia po nałożeniu. Imponujące działanie odżywcze. Jej naturalny aromaterapeutyczny zapach działa łagodnie pobudzająco, poprawia nastrój i rozjaśnia umysł. Ponadto zmniejsza poziom kortyzolu, głównego hormonu stresu. Opakowanie z pompką z materiału i do recyklingu.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

Grums - pielęgnacja twarzy

Nowość na polskim rynku - wprost z Danii. Wysokiej jakości, zrównoważone produkty do pielęgnacji twarzy oraz ciała, których głównym składnikiem są przetworzone fusy z kawy. Właściciel firmy, sam odbiera kawowe fusy z palarni kawy La Cebra z Aarhus, z pomocą roweru cargo. Kosmetyki są hipoalergiczne, naturalne, w opakowaniach lesswaste. Składniki wzmacniają barierę ochronną skóry oraz działają przeciwutleniająco. Intensywnie nawilżają, wygładzają i pobudzają.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

Grums - kamienne masażery

W zestawie znajdziemy roller oraz płytkę guasha. Zestaw wykonany jest z niezwykle trwałego, skrystalizowanego mineralnego jadeitu. Stosowanie produktów zwiększa przepływ krwi i regenerację komórek w skórze twarzy, co ma kluczowe znaczenie dla produkcji kolagenu, a tym samym elastyczności cery. Kamienne masażery łagodzą napięcie mięśniowe i dolegliwości bólowe, usuwają złogi limfy wspomagając walkę z opuchnięciami. Must have w każdej kosmetyczce, by stworzyć relaksujące i odmładzające domowe spa.

Dostępne na
www.znaturyrzeczy.eu

STABILNOŚĆ PSYCHICZNA W CZASACH KRYZYSU.

Rozmawiała: Halina Konopka

Żyjemy w świecie wielkich niepokojów, mierzymy się z pandemią, wojną, rosnącą inflacją. To już przestają być wymyślone lęki, zaczyna to być prawdziwy strach? Jak sobie z nim radzić?
Ostatnie lata naznaczone tak trudnymi, globalnymi wydarzeniami wyzwoliły u wielu osób brak poczucia bezpieczeństwa oraz przewidywalności świata i ludzi. Taki stan rzeczy zachwiał fundamentem ludzkości czyli właśnie poczuciem bezpieczeństwa, ale także znacząco wpłynął na relacje bliskości i wspólnotowości. To co mogliśmy obserwować podczas pandemii, gdy żyliśmy przez dłuższy czas w izolacji i odosobnieniu to nasilony lęk oraz poczucie osamotnienia. Współczesne technologie przychodzą nam z pomocą jednakże nie są w stanie zastąpić prawdziwych relacji i bliskości. Człowiek jest istotą społeczną i tylko w bliskich relacjach z drugim człowiekiem może w pełni realizować swoje potrzeby. Bliskość relacji pozwala także przetrwać w bardzo trudnych warunkach jakie są związane z działaniami wojennymi. Poczucie bliskości, wspólnotowość stanowi czynnik związany z przetrwaniem zarówno w skali mikro czyli jednostkowej jak i w skali makro jako społeczeństwa. Pytanie jak radzić sobie z lękiem w takiej sytuacji nie jest jednoznaczne. Radzenie sobie będzie zależało od indywidualnych naszych dyspozycji. Jedni będą potrzebowali działać np. poprzez angażowanie się w pomoc innym osobom (uchodźcom, osobom starszym, dzieciom, zwierzętom). Inni, aby móc poradzić sobie z własnym stresem skupią się na rozładowaniu własnych emocji, ale jeszcze inni zareagują odcięciem od informacji i tego co im potencjalnie zagraża.

Tak trudna sytuacja ujawnia się w konkretnych objawach w naszym ciele. Natłok myśli, problemy ze snem, stres i przebodźcowanie? Jak sobie z nimi radzić lub unikać?
Zacznijmy od problemów ze snem. Istotna jest w pierwszej kolejności tzw higiena snu. Ważne jest aby przed snem lub w trakcie zasypiania nie korzystać z telefonu, komputera, TV gdyż są to urządzenia wpływające niekorzystnie na nasz mózg w momencie kiedy szykujemy się do wypoczynku. Istotne jest również odpowiednie zaciemnienie pomieszczenia oraz wietrzenie, a także regularność godzin spoczynku. Te proste sposoby mogą czasem pomóc w zasypianiu i jakości naszego snu. Jeśli chodzi o stres i przebodźcowanie to przede wszystkim istotne wydaje się zlokalizowanie źródła tegoż stresu. Należy sprawdzić czy wynika on z napięć w pracy, w domu, a może źródłem jesteśmy my sami. O dziwo, nasze nierealistyczne oczekiwania, zniekształcenia poznawcze czy inne problemy naszego życia wewnętrznego mogą na to wpływać. W momencie gdy stres przekracza nasze możliwości radzenia sobie warto zwrócić się po pomoc do specjalisty. Psycholodzy kliniczni zajmują się profesjonalną diagnostyką zarówno problemów emocjonalnych jak i wynikających z osobowości. Dobra diagnostyka pozwala na dostosowanie procesu terapeutycznego oraz leczenia farmakologicznego do aktualnych potrzeb pacjenta.

To jak wygląda sprawa z lekami? Czy mogą nam od razu pomóc?
Tzw. leki psychotropowe jest to grupa leków oddziaływująca na ośrodkowy układ nerwowy. Często źle się pacjentom kojarzą, ale jest to grupa leków która ma ogromne znaczenie w leczeniu między innymi zaburzeń nastroju, jak również w leczeniu pewnych rodzajów dolegliwości bólowych. Stosowane są też w leczeniu zaburzeń snu. Oczywiście należy pamiętać, że leki nie rozwiązują problemów, ani nie są magicznym środkiem, który natychmiast uzdrowi pacjenta i jego otoczenie. Leki z tej grupy nie działają jak lek przeciwbólowy - wezmę i za godzinę czuję się lepiej. Często brak informacji, że lek będzie miał swój skutek terapeutyczny po kilku tygodniach powoduje, że pacjenci szybko się zniechęcają do leczenia. Ta grupa leków może pomóc w stabilizacji

psychiki, ale z pewnością jej nie zmieni. W tej grupie leków znajdziemy oczywiście leki o różnym zastosowaniu: normotymiczne, prokognitywne, przeciwpsychotyczne, przeciwdepresyjne, przeciwlękowe i nasenne. Działanie każdego leku jest inne i tolerancja leku jest również osobniczo uwarunkowana.

To w takim razie kiedy sięgać po psychoterapię i w czym nam może pomóc?
Psychoterapia bardzo często powinna być skojarzona z leczeniem farmakologicznym choć nie zawsze. Psychoterapia nie musi być stosowana wyłącznie u pacjentów wymagających leczenia, również osoby w kryzysie lub oczekujące własnego rozwoju mogą się zgłosić na psychoterapię. Psychoterapia jest metodą leczenia i stosuje się ją ogólnie rzecz ujmując do modyfikacji struktury psychicznej poprzez zwiększanie potencjału osobowościowego i innych zasobów co z kolei modyfikuje potencjał emocjonalny i wpływa na wyższą jakość życia. Psychoterapia zależy od nurtu w jakim pracuje psychoterapeuta.

Jednak przed wizytą u psychoterapauty często powstrzymuje nas wstyd i ocena innych…
Wynika to przeważnie z braku wystarczającej wiedzy oraz lęku przed niezrozumieniem, który powstrzymuje pacjentów przed skorzystaniem z tego typu pomocy. Wszelkie kampanie informacyjne oraz psychoedukacja społeczeństwa przynosi wymierne efekty. Na przestrzeni kilkudziesięciu lat obserwuje zmianę myślenia i zgodę na szukanie pomocy w chorobie, w kryzysie czy we własnym rozwoju. Proces ten wymaga jeszcze wiele wysiłku, ale myślę że jesteśmy na dobrej drodze.

To jeśli zdecydujemy się szukać pomocy, to gdzie i jakiej?
Szukać należy przede wszystkim sprawdzonych miejsc, osób które posiadają odpowiednie kwalifikacje czyli np. specjalistów psychologii klinicznej, psychoterapeutów z cetryfikatem lub w trakcie szkolenia. Każdy pacjent ma prawo pytać w jakim nurcie pracuje dany psychoterapeuta i czy psycholog ma specjalizację z psychologii klinicznej. Zachęcam, by korzystać z usług sprawdzonych gabinetów, niekoniecznie poleconych przez internet.

W Klinice Medisima możemy liczyć na wsparcie Dr Doroty Janikowskiej-Hołoweńko, specjalistki od psychologii klinicznej w zakresie psychosomatyki. Na co dzień jest Kierownikiem Dziennego Oddziału Psychogeriatrycznego oraz koordynatorem zespołu psychologów Pomorskiego Centrum Reumatologicznego w Sopocie. Zajmuje się diagnostyką oraz terapią dorosłych pacjentów z chorobami somatycznymi, zaburzeniami emocjonalnymi oraz osób z szeroko rozumianymi kryzysami życiowymi, trudnościami w relacjach interpersonalnych. Prowadzi zajęcia dydaktyczne dla studentów i psychologów w trakcie procesu specjalizacyjnego.

Klinika Medissima oferuje także specjalistów w zakresie:
CHIRURGIA PLASTYCZNA I MEDYCYNA ESTETYCZNA
CHIRURGIA RĘKI I ORTOPEDIA
ENDOKRYNOLOG • PSYCHOLOG • CHIRURG
DIETETYKA • BARIATRIA

NOWOCZESNA OPIEKA KOBIET

Czasy, gdy panie stroniły od gabinetu ginekologa to już na szczęście przeszłość. Dziś opieka nad kobiecym zdrowiem ma oblicze nowoczesności, profilaktyki i wsłuchania się w potrzeby pacjentki. – Edukacja i nacisk na prewencję zaowocowały wzrostem świadomości, który nam lekarzom umożliwia podjęcie leczenia w odpowiednim momencie – tłumaczy Aleksandra Swaczyna – Czerwińska lekarz ginekolog w Baltiqmed.

Rozmawiała: Dagmara Rybicka

Kobiety dbają o swoje zdrowie? Chcą to robić, czy wolą wykręcić się nadmiarem obowiązków i brakiem czasu?
Edukacja i nacisk na profilaktykę spowodowały, że panie traktują konsultacje ginekologiczne, jako podstawę dbania o swoje zdrowie. Rozumieją, że wizyta raz w roku jest potrzebna, aby sprawdzić, czy nie pojawiły się jakiekolwiek nieprawidłowości. Nasze pacjentki mają możliwość szczegółowej diagnostyki w oparciu o USG, cytologie klasyczną i płynną, oraz badania histopatologiczne i mikrobiologiczne. Dzięki temu jesteśmy w stanie postawić trafną diagnozę i od razu podjąć odpowiednie leczenie. Misją zespołu lekarskiego jest sprawiać, aby kobiety czuły się bezpiecznie, ponieważ wraz ze wzrostem świadomości, panie swoje zdrowie traktują z należytą uwagą. W Baltiqmed świadczymy pełen pakiet usług począwszy od ginekologii, przez endokrynologię, fizjoterapię uroginekologiczną, medycynę estetyczną, psychiatrię, na ginekologii estetycznej kończąc.

Dlaczego pani zdaniem tak ważna jest nowoczesna profilaktyka? Cytologia i badanie HPV powinny być koniecznością?
Proszę zwrócić uwagę, że w przypadku raka szyjki macicy za jego rozwój jest praktycznie w 100% odpowiedzialny wirus HPV. Oznacza to, że profilaktyka związana z tym nowotworem jest skoncentrowana na jego szybkiej diagnostyce. Cytologia płynna LBC jest idealnym rozwiązaniem - pozwala na wykonanie testu połączonego, którego składową jest ocena onkogennych typów wirusa HPV. Światowe zalecenia sugerują wykonywanie testu w kierunku HPV raz na 5 lat. O tym przypominam pacjentkom.

Kiedy jest najlepsza pora na pierwszą wizytę?
Baltiqmed jest bezpiecznym i przyjaznym miejscem dla młodych pacjentek, które trafiając do gabinetu przed pierwszą miesiączką wyrabiają sobie dobry nawyk w dbaniu o swoje zdrowie. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników mówią, że pierwsza wizyta u ginekologa powinna się odbyć między 12. a 15. rokiem życia, kiedy zazwyczaj dziewczyna ma już za sobą pierwszą miesiączkę. Jedną z trudności, które musi przezwyciężyć nastolatka chcąca iść do ginekologa jest fakt, że jako osoba niepełnoletnia nie może pójść sama. Powinien przy niej być opiekun prawny (czyli najczęściej rodzic). W tej sytuacji nie ma się czego obawiać, bo opiekun nie musi być w gabinecie w trakcie badania! Podczas pierwszej wizyty lekarz przekazuje informacje o szczepieniach przeciwko wirusowi HPV oraz konieczności wykonywania badań profilaktycznych przykładowo cytologii co roku, u małoletnich aktywnych seksualnie.

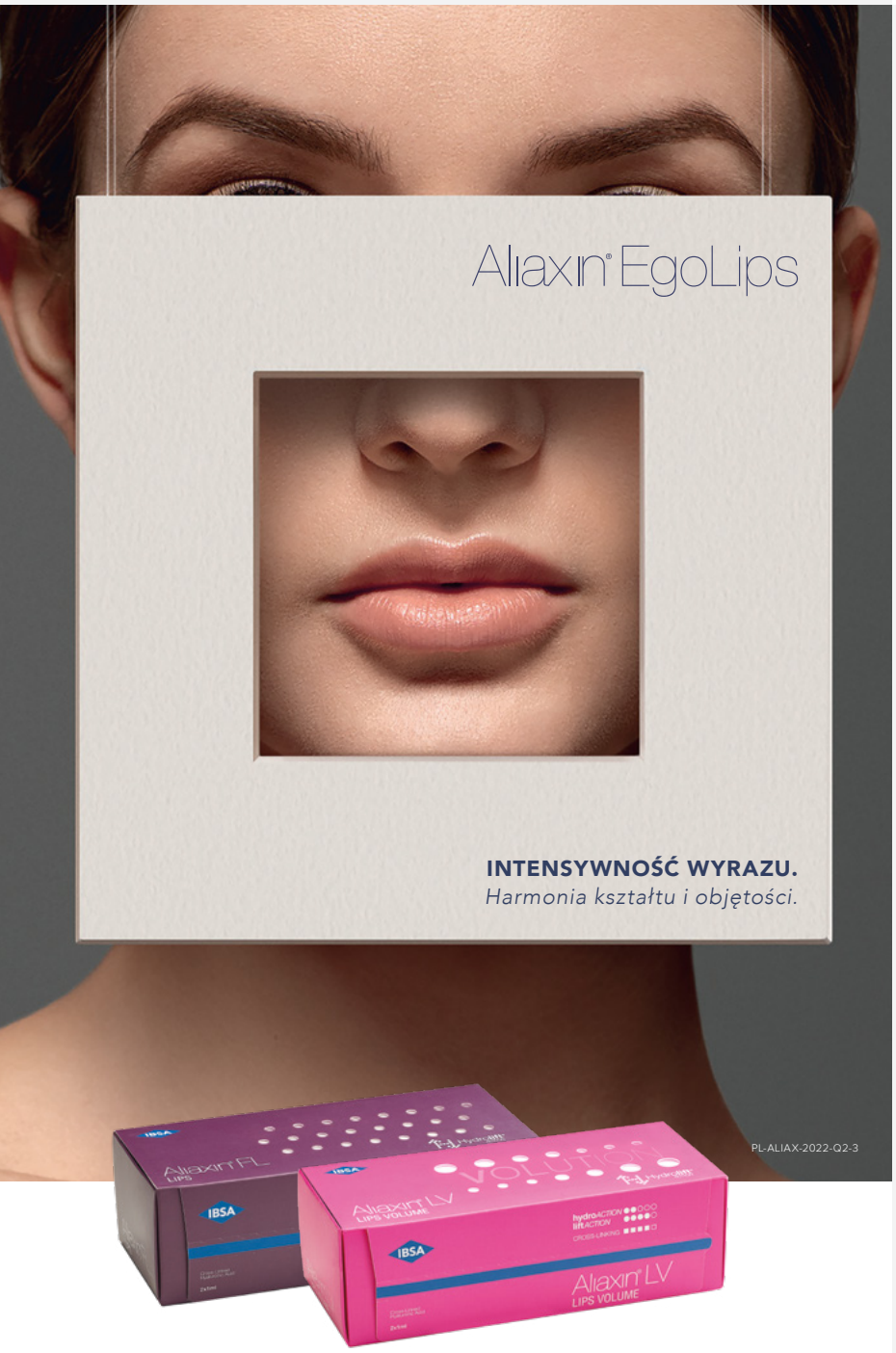
W czym pomaga ginekologia estetyczna?
Innowacyjna terapeutyka z zakresu ginekologii estetycznej w Baltiqmed to skuteczny sposób na trwałą poprawę komfortu intymnego. Zabiegi przeprowadzane są głównie w celu ujędrnienia, zwiększenia elastyczności i nawilżenia pochwy, a także w przypadkach nawracających infekcji oraz wspomagająco w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu. Zabiegi są skierowane również dla kobiet, które odczuwają mniejszą satysfakcję z pożycia seksualnego - do każdej pacjentki podchodzimy indywidualnie. Wsłuchujemy się w jej potrzeby, wnikliwie badamy wszystkie objawy i obieramy dogodną ścieżkę leczenia.

Aleksandra Swaczyna – Czerwińska
lekarz ginekolog w klinice Baltiqmed W Gdyni

BALTIQMED
SPECJALISTYCZNE GABINETY MEDYCZNE

Gdynia, Świętego Wojciecha 10
+48 669 351 502
biuro@baltiqmed.pl
www.baltiqmed.pl

Umów wizytę!



Aliaxin Ego Lips
- podkreśl swoje naturalne piękno.

ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ O PREPARATY ALIAXIN ORAZ PROTOKOŁY EGOLIPS

DR MAGDALENA CADKO
lekarz medycyny estetycznej

Klinika dr Cadko
Ul. Łąkowa 24a/1, Rumia
www.drcadko.pl

DR ANNA OMERNIK
Specjalista dermatolog,
lekarz medycyny estetycznej

Gabinet Dermatologii i Medycyny Estetycznej Anna Omernik
Ul. A. Hryniewickiego 6c/3, Sea Tower, Gdynia
www.dermatolog-gdynia.pl

IBSA
Caring Innovation

WIĘCEJ NA NASZYCH STRONACH INTERNETOWYCH
www.ibsaderma.sklep.pl
ibsadermapolska
bsa_derma_polska

O MAŁY WŁOS

Włosy są niczym czuły barometr reagujący na każdą zmianę w organizmie. Dlatego gdy zaczynają wypadać w większych ilościach, trzeba potraktować poważnie ten sygnał ostrzegawczy z wnętrza ciała. To znak, że dzieje się w nim coś niedobrego.

Każdy mieszek włosa rośnie nieco w innym tempie, dlatego włosy nie wypadają jednocześnie. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn, czas życia włosów się skraca i zaczynają wypadać w większej ilości niż zwykle. Na początku widać to tylko na szczotce i może po rachunkach za wizyty hydraulika, który przychodzi odetkać zatkany włosami odpływ prysznica. Jednak wraz z z postępem czasu, problem staje się zauważalny także w miejscu, którego dotyczy - na głowie. Proces utraty włosów często bywa trwały i może doprowadzić do dużych ubytków, dlatego należy ustalić przyczynę i wyeliminować ją.

PRZYCZYNY NADMIERNEGO WYPADANIA WŁOSÓW

Choroby infekcyjne, a łysienie
Łysienie może wystąpić po zakażeniu lub około 12 miesięcy po przebyciu choroby infekcyjnej takiej jak COVID-19, czy grypa.
Zatrucia, a łysienie
Zmiany w strukturze włosów oraz ich wypadanie mogą być spowodowane przez wszelkiego rodzaju toksyny, zwłaszcza metale ciężkie jak rtęć, tal, czy arsen.
Choroby ogólnoustrojowe, a łysienie
Chorzy na cukrzycę często po kilku latach (przy leczeniu lekami doustnymi) tracą włosy w sposób rozlany, głównie na szczycie głowy, w patomechanizmie telogenowym.
Hormony, a wypadanie włosów
Hormony stymulują wzrost, ale też wypadanie włosów dlatego jakiekolwiek zaburzenie ich wydzielania może powodować wyłysienie. Dlatego chorobom tarczycy może towarzyszyć utrata włosów.
Choroby skóry, a łysienie
Grzybiczne choroby skóry, które atakują owłosioną skórę głowy mogą doprowadzić do łysienia.

POZWÓL SOBIE POMÓC

Jeżeli proces wypadanie włosów trwa dłużej niż 3 tygodnie, bądź zmagamy się z procesem łysienia od wielu lat, warto udać się do specjalisty od problemów związanych z włosami i skórą głowy - trychologa. Każdy z typów łysienia poddaje się innej terapii, dlatego kluczowe jest ustalenie z jakiego powodu włosy tak bardzo wypadają. W tym celu trycholog przeprowadzi szczegółowy wywiad. Może też zlecić badanie krwi, by rozpoznać lub wykluczyć anemię, czy wskazać na niedobór pierwiastków.

Podczas wizyty u trychologa wykonywane jest też badanie skóry głowy przy życiu mikrokamery umożliwiającej 200-krotne powiększenie. Pozwala ona na analizę struktur na poziomie naskórka, granicy skórno-naskórkowej i górnych warstw skóry właściwej oraz samych włosów. Po badaniu zostaje ustalony plan terapii. Oprócz środków farmaceutycznych i dobrania zabiegów, trycholog może zarekomendować dietę i sposób pielęgnacji dobrany do rodzaju włosów.

TOP ZABIEGI ZAGĘSZCZAJĄCE WŁOSY

Mezoterapia igłowa peptydowa Dr Cyj.
Poleca się ją zarówno osobom zmagającym się z nadmiernym wypadaniem włosów jak i tym chcącym je zagęścić, pogrubić i wzmocnić. W skład innowacyjnego preparatu wchodzi 7 peptydów oraz kwas hialuronowy. Preparat ten różni się od innych dostępnych na rynku technologią Sustained Release Technology. Pozwala ona na przedłużone uwalniania preparatu i wnikanie substancji aktywnych do skóry właściwej. Zabieg trwa około 20 minut i nie wymaga zastosowania znieczulenia miejscowego. Rekomenduje się wykonie 4, a efekt jest widoczny już po pierwszym.

Infuzja tlenowa z roślinnymi komórkami macierzystymi.
Najnowsze badania kliniczne wykazały, że komórki macierzyste odgrywają dużą rolę w procesie wzrostu włosa oraz stymulowaniu uśpionych cebulek do wzrostu. Zabieg infuzji tlenowej stymuluje aktywność komórek w macierzy włosa, co powoduje ich intensywny odrost. W rezultacie włosy są mocniejsze, bardziej nawilżone i w lepszej kondycji. Zabieg dedykowany jest osobom przechodzącym lub będącym po chemioterapii, także kobietom w ciąży i karmiącym piersią.

MAGDALENA GORSZEWSKA

Trycholożka z wieloletnim doświadczeniem, właścicielka Kliniki Gorszewska Trychologia & Medycyna Estetyczna oraz sieci gabinetów Klinika Zdrowego Włosa Medical Hair. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oraz Europejskiego Centrum Lekarzy Estetycznych w Warszawie. Autorka wielu publikacji naukowych i bestsellerowej książki „Sekret zdrowych włosów. Twoja indywidualna terapia trychologiczna". Praktykuje innowacyjne metody farmakologicznego zagęszczania włosów. Pomaga zarówno w przypadkach krytycznych, jak i stanach przewlekłych takich jak łysienie androgenowe czy schorzenia skóry głowy i włosów związane z chorobami autoimmunologicznymi.

KLINIKA GORSZEWSKA

Klinika Gorszewska Trychologia & Medycyna Estetyczna
Gdynia, ul. Legionów 112 lok.2
Rejestracja: tel. 518 651 250
www.klinikagorszewska.pl

TRYCHOLOGIA KLINIKA ZDROWEGO WŁOSA MEDICAL HAIR

Klinika Zdrowego Włosa Medical Hair
Gdańsk, ul. Bolesława Krzywoustego 25
Rejestracja: tel.792 050 676
www.klinikazdrowegowlosa.pl

KLINIKA NOVIQUE

TWOJA PRZYJACIÓŁKA OD MENOPAUZY

Gdy nasze ciało zaczyna wysyłać nieznane nam wcześniej sygnały, gdy doświadczamy świata inaczej – czujemy, że w naszym życiu następuje wielka zmiana. Słowo na "M" jest niechętnie wypowiadane na głos, zwłaszcza gdy nas spotyka. Jednak właśnie w tym czasie tak bardzo potrzebujemy wsparcia i opieki. Miejscem, gdzie możemy ją znaleźć jest Klinika Novique, służąca przede wszystkim kobietom.

Choć menopauzę kojarzy się z dojrzałym wiekiem, zdarzają się również młodsze kobiety, które muszą się z nią zmagać. Nagłe niedobory estrogenu w naszym ciele mogą naprawdę "rock my world", dlatego ważne jest spotkanie z ginekologiem. Nie tylko wyjaśni on cały proces jaki przechodzimy, ale również dobierze leki, by złagodzić dolegliwości związane z menopauzą. O ile wiedza o zmniejszającej się produkcji estrogenu jest dość powszechna, to raczej mało osób wie, że powoduje on również spadek produkcji kwasu hialuronowego. Ten wspaniały element wpływa na kondycję naszej skóry, dlatego jej wygląd może się pogorszyć. Kwas ten znajduje się nie tylko na powierzchni naszego ciała, jest również w narządach wewnętrznych, więc i one są narażone na spadek formy. Miedzy innymi w wyniku spadku jego ilości może dojść do nieprzyjemnych niedogodności m.in poczucia suchości pochwy, dyskomfortu i odczuwania bólu w czasie stosunku płciowego.

To nie są łatwe tematy do poruszenia w rozmowie z przyjaciółką, a co dopiero z obcym człowiekiem. Dlatego warto poszukać miejsca i lekarza, z którym będziemy mogły się poczuć bezpiecznie. Specjaliści z kliniki Novique zdecydowanie stawiają się w roli kobiecej przyjaciółki od menopauzy. Stwarzają poczucie zaufania, tak by każda kobieta mogła mówić o tak intymnych tematach i uzyskała pomoc.

W niektórych przypadkach farmakologia jednak nie wystarczy. W okresie menopauzy spada aktywność fibroblastów znajdujących się w ścianie pochwy, a tym samym zmniejsza się ilość produkowanego kolagenu. Skutkiem tego procesu jest pojawienie się suchości pochwy oraz atrofia okolic cewki moczowej. W efekcie rozwija się zespół objawów zarówno ze strony narządów płciowych (jak suchość, świąd, podrażnienie), ale również z zakresu układu moczowego (parcie naglące, nietrzymanie moczu, nawracające infekcje dróg moczowych). Wielu kobietom przeszkadza, a części uniemożliwia współżycie. W takiej sytuacji pomocna będzie konsultacja i zabiegi ginekologii estetycznej. W Klinice Novique doświadczeni lekarze mogą zaproponować laseroterapię, nieinwazyjną rewitalizację okolic intymnych Sectum albo inny zabieg dopasowany do potrzeb pacjentki. Są przygotowani, by zaopiekować się każdą kobietą i każdą kobiecą dolegliwością. Dlatego warto spotkać się z lekarzem - przyjacielem od zdrowia, by dobrać odpowiednie remedium!

MARIUSZ ŁUKASZUK
GINEKOLOG ANDROLOG

Absolwent Akademii Medycznej w Gdańsku, specjalista położnictwa i ginekologii, androlog kliniczny.

NOVIQUE
MEDYCYNA ESTETYCZNA I ANTIAGING

Klinika Novique
ul. Podleśna 10
80-255 Gdańsk (Wrzeszcz)
tel: 793180160

www.novique.pl
NoviqueMedycynaEstetyczna
novique_medycyna_estetyczna

OLEJOWANIE SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW

Moda na olejowanie włosów trwa w najlepsze. Nie ma się co dziwić skoro przynosi spektakularne efekty: nawilża, nabłyszcza i wygładza pasma, sprawia, że są podatne na modelowanie i przestają się puszyć. Sklepowe półki wręcz uginają się pod naporem różnego rodzaju olejów, a prawda jest taka, że wcale nie musimy wydawać fortuny na tego typu preparaty. Naturalne oleje możemy zrobić same! Należy jednak pamiętać o kilku ważnych zasadach i poznać sprawdzone metody.

Tekst: Klaudia Krause-Bacia

Olejowanie jest idealną opcją dla każdej kobiety dążącej do poprawienia kondycji i wyglądu swojej fryzury. Największe efekty mogą zobaczyć panie borykające się z włosami suchymi i pozbawionymi blasku. Co więcej, nie jest to pomysł nowy, bowiem oleje roślinne do włosów są używane na całym świecie od niepamiętnych czasów. Za dobroczynne działanie olejów wobec owłosionej skóry głowy i łodygi włosa odpowiedzialny jest ich kompleksowy skład. Oleje zawierają wartościowe kwasy tłuszczowe, a także minerały, witaminy i antyoksydanty, takie jak wielce pożądane polifenole.

Podstawową funkcją większości olejków do włosów jest działanie jak emolient, ale unikalne cechy różnych olejków do włosów sugerują, że ich działanie jest czymś więcej niż tylko działaniem zmiękczającym. Preparaty okluzyjne takie jak właśnie oleje stosuje się w celu wyrównania powierzchni włosa i zabezpieczenia struktury włosów np. przed rozdwajaniem się końcówek.

Badania w GUMed

Oleje działają również przeciwutleniająco, przeciwzapalnie i przeciwdrobnoustrojowo. Dzięki bogatemu składowi, olejki przywracają włosom ich naturalny blask oraz regulują mikrobiom owłosionej skóry głowy. Jednak ich dokładny wpływ na włosy i skórę głowy pozostaje niejasny, i wymaga dalszych badań. Między innymi z tego powodu w Katedrze i Zakładzie Chemii Medycznej GUMed powstała Pracownia Kosmetologii i Trychologii Medycznej. Jej misją jest dostarczenie wiedzy merytorycznej opartej na badaniach naukowych i wsparcie rozwoju kosmetologii i trychologii medycznej w Polsce. Jak również promowanie uzyskanych wyników badań na arenie międzynarodowej.

Oleje w walce z dermatozami

Zastosowane prawidłowo oleje roślinne pomogą nie tylko w regeneracji łodygi włosa, ale również z dermatozami skóry głowy, takimi jak: łysienie czy łupież. Ponadto, oleje roślinne są coraz częściej testowane w badaniach klinicznych dotyczących dermatoz owłosionej skóry głowy. Dla przykładu, jedno z badań klinicznych dotyczyło oceny skuteczności klinicznej oleju rozmarynowego w leczeniu łysienia androgenowego i porównania jego działania z minoksydylem 2%. Łysienie androgenowe występuje zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Z uwagi na fakt, że dolegliwość dotyka głównie mężczyzn, bywa określana mianem łysienia typu męskiego. Jak wykazano w badaniu klinicznym, w obu badanych grupach (olej rozmarynowy i minoksydyl) odnotowano znaczny wzrost liczby włosów w 6-miesięcznym punkcie końcowym w porównaniu z punktem wyjściowym i 3-miesięcznym punktem końcowym. Wyniki niniejszego badania dostarczyły dowodów na skuteczność oleju rozmarynowego w leczeniu łysienia androgenowego.

Podobny rezultat osiągnięto również w leczeniu łupieżu. Łupież jest zaliczany do dermatoz owłosionej skóry głowy dotykającym głównie męską populację. Oleje i ekstrakty z roślin wedle dostępnej literatury naukowej mogą znaleźć zastosowanie leczeniu i zapobieganiu łupieżowi. Skóra głowy różnych populacji ujawniła związek łupieżu z symbiozą drobnoustrojów, w tym Staphylococcus, Propionibacterium, Malassezia i Candida jako patogenów odpowiedzialne za przyczynę łupieżu. Na pierwszej linii w leczeniu łupieżu są leki przeciwgrzybiczne. Jednakże, terapią alternatywną jest stosowanie olejków np. z drzewa herbacianego, tymianku, aloesu, mięty, wykazujących działanie przeciwłupieżowe poprzez regulowanie wzrostu drobnoustrojów związanych z powstawaniem łupieżu. Należy jednak pamiętać, iż w kosmetologii i trychologii

mniej znaczy więcej. Nieumiejętnie zastosowane oleje mogą spowodować dysbiozę mikrobiomu skóry oraz obciążyć strukturę włosa. W konsekwencji zamiast zdrowotnego działania uzyskamy efekt przeciwny.

Jak prawidłowo olejować włosy?

Oleje są w stanie zmienić włosy nie do poznania – jednak olejowania trzeba się nauczyć. Na szczęście istnieją podstawy prawidłowego olejowania włosów, które z pewnością ułatwią poruszanie się w tej dziedzinie pielęgnacji.

Po pierwsze, ważny jest czas. Włosy powinno się olejować maksymalnie 30 minut, 1-2 razy w tygodniu. Po drugie, nie powinno się nakładać olejów na skórę głowy i włosy przez całą noc, ponieważ może to zaburzyć jej mikrobiom, a w dodatku nadmiernie je obciążyć i spowodować uszkodzenie ich struktury. Trzecią nie mniej ważną zasadą jest odpowiednie zmycie olejów. Tu z pomocą przyjdzie kilka podstawowych kroków: najpierw szampon spieniamy w ręku i nakładamy wyłącznie na owłosioną skórę głowy (nie na łodygę włosa), wmasowujemy w skórę głowy, a następnie zmywamy. Tę czynność powtarzamy, przetrzymując pianę przez 5 minut. Spieniony szampon spłukujemy i dzięki temu umyta zostanie skóra głowy oraz łodyga włosów. Warto też pamiętać, żeby preparaty odżywcze takie jak: odżywki i maski, nakładać od ucha w dół, przeczesać grzebieniem i dopiero później dokładnie zmyć.

Prawidłowe mycie włosów jest szczególnie ważne, jeśli włosy są stylizowane na co dzień np. z użyciem pianki czy lakieru do włosów. W ten sposób umyte włosy będą odbite od nasady, a dzięki automasażowi skóra głowy zostanie dotleniona.

Dobry olej to podstawa

Istotne jest, by w skład mieszanki wchodziło wiele rodzajów olejów. Taką miksturę można zrobić samemu lub kupić gotowy produkt.

Serum olejowe do twarzy, w niektórych przypadkach może być stosowane do owłosionej skóry głowy i łodygi włosa. Takie użycie „off-label" posiada np. bezwodne serum olejowym Skin Science® VegeBoost®, które w składzie zawiera oleje: słonecznikowy, z wiesiołka oraz z winogron i wzbogacone jest ekstraktem z rokitnika i z rozmarynu. Nie ma wody w składzie i środków konserwujących, ani sztucznych aromatów. Jego zapach pochodzi wyłącznie z naturalnych składników. Znajdzie zastosowanie w kuracji włosów o średniej i wysokiej porowatości. Ekstrakt z rokitnika i rozmarynu odżywią owłosioną skórę głowy, a wmasowane w skórę, dotlenią ją. Regularnie stosowanie przyspieszy porost włosów.

Jednak nie każde serum olejowe przeznaczone do skóry twarzy, może być stosowane do skóry głowy i włosów. Przed każdym takim użyciem „off-label" należy skonsultować się z producentem lub specjalistą np. trychologiem.

MGR CLAUDIA MUSIAŁ

Specjalistka kosmetologii bioestetycznej, praktykująca trycholożka; wykładowca Wyższej Szkoły Zdrowia w Gdańsku kierunku kosmetologia oraz trychologia kosmetologiczna, doktorantka nauk medycznych Wydziału Lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego; autorka publikacji naukowych o zasięgu międzynarodowym z Listy Filadelfijskiej z dziedziny biologii, chemii medycznej, onkologii eksperymentalnej oraz kosmetologii, jak również licznych branżowych publikacji popularno-naukowych; prelegentka na konferencjach naukowych i popularno-naukowych, ekspertka medialny. Propagatorka trychologii holistycznej i onkotrychologii. Członkini Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego. Autorka książki naukowej "Trychologia Kosmetologiczna i Lekarska" wydanej w 2022 roku przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

DR HAB. N. MED. MAGDALENA GÓRSKA - PONIKOWSKA

Profesorka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed) Kierowniczka Katedry i Zakładu Chemii Medycznej GUMed Kierowniczka Pracowni Kosmetologii i Trychologii Medycznej GUMed. Wizytująca Profesorka Uniwersytetu w Stuttgarcie (Niemcy) oraz Instytutu Iemest w Palermo (Włochy).
Autorka i współautorka publikacji naukowych, zgłoszeń patentowych oraz patentów z dziedziny medycyny oraz kosmetologii.
Człowiek Roku Art of Beauty Prestige Awards 2022, Sopocka Muza w Dziedzinie Nauki, Stypendystka Ministra Nauki.
Twórczyni innowacyjnych dermokosmetyków przeciwstarzeniowych i przeciwzmarszczkowych Skin Science na bazie olejów fermentowanych i antyoksydantach zamkniętych w nośnikach.

METODY OLEJOWANIA

NA SUCHO

Nałóż olej lub mieszaninę olejów
na niezwilżoną łodygę włosów

NA MOKRO

Olejowanie łodygi włosów wilgotnych dedykowane
jest włosom zniszczonym, suchym oraz potrzebującym regeneracji

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Dodaj kilka kropelek serum olejowego do porcji maski do włosów

CZYM OLEJOWAĆ WŁOSY?

WŁOSY NISKOPOROWATE

Oleje: kokosowy, masło shea, masło muru muru, olej i masło babassu

WŁOSY O ŚREDNIOPOROWATE

Oleje: arganowy, ze słodkich migdałów, słonecznikowy, z rokitnika

WŁOSY O WYSOKOPOROWATE

(narażone za działanie czynników zewnętrznych)
Oleje: lniany, z dyni i z winogron, z wiesiołka

SARA LADACH,
założycielka marki Golden Moth

GOLDEN MOTH

PROFESJONALNE FRYZJERSTWO

Golden Moth to silna, lokalna marka fryzjerska, założona i prowadzona przez Sarę Ladach. Szeroki wachlarz usług skierowany jest zarówno do pań, jak i do mężczyzn, dlatego bardzo wielu ludzi przychodzi do tego lokalu i korzysta z pracy profesjonalnego i wykwalifikowanego zespołu.

Tekst: Halina Konopka

Wysoka jakość to luksus – twierdzi Sara Ladach, właścicielka i założycielka Golden Moth. Od 11 lat zajmuje się pracą z włosami i wykonuje szeroki wachlarz usług, m.in. koloryzacje. Specjalizuje się jednak w blondach i refleksach, stawiając jednocześnie na ich naturalny glow. To właśnie z tej miłości i pasji do tworzenia pięknych wizerunków ludzi Sara zdecydowała się otworzyć Golden Moth, własny salon fryzjerski, w którym skompletowała zaufany zespół profesjonalistów – Weronikę, Ines, Klaudię, Natalię i Martę. Każda z nich specjalizuje się w swojej dziedzinie, dlatego każdy przybywający gość zostanie odpowiednio skierowany i zaopiekowany.

Przebywanie w Golden Moth to prawdziwe przeżycie estetyczne – salon został zaprojektowany w stylu glamour, a po przekroczeniu przejścia w oczy rzucają się olbrzymie welurowe zasłony. Czerń, kobalt i złoto, to tylko kilka odcieni, które nadają wytwornego i przytulnego charakteru, pozwalającego na przeprowadzenie usług. A z czego możemy tutaj skorzystać? Dla kobiet przygotowano dekoloryzację, podcięcie końcówek, kurację naprawczą na włosy, koloryzację w wielu wariantach, zabieg rekonstrukcyjny czy strzyżenie. Mężczyźni mogą skorzystać z podobnych zabiegów, choć dla nich dostępny jest również barber. Warto także wspomnieć, że wszystkie usługi przeprowadzane są przy użyciu najwyższej jakości produktów do pielęgnacji włosów.

GOLDEN MOTH

Aleja Niepodległości 940
Sopot

salon@goldenmoth.pl
+48 798 929 329

www.goldenmoth.pl
goldenmothsopot

* Instagramowy profil Golden Moth prowadzą dziewczyny z pasją, wiedzą i doświadczeniem. Warto go polubić!

HABYBABY
MOC KOLORÓW!

Foto: Janek Stefański

HabyBaby to Trójmiejska marka modowa podbijająca serca Polaków. Stworzona została przez Patrycję Krygier, która tworzy kreacje, sprawdza jakość tkanin oraz nadzoruje cały proces szycia. Swoją pracę łączy z podróżami z których czerpie ogromne inspiracje, a efekty tego połączenia w kadrze chwyta jej życiowy partner.

To co wyróżnia markę to intensywne, nasycone kolory oraz odważne i przykuwające wzrok wzory. HabyBaby to marka, która łączy w sobie prostotę i wygodę, ale z modowym pazurem. W kolekcji znajdziemy sukienki i spódnice, spodnie, bluzy i bluzki, a także mnóstwo kolorowych akcesoriów. Największym atutem jest jednak fakt, że wszystkie rzeczy szyte są na zamówienie, więc za każdym razem można indywidualnie dobrać długość bluzy, typ dekoltu, a nawet to, czy ubranie ma mieć metkę czy nie. W kolekcji znajdziemy głównie produkty i akcesoria dla kobiet, jak i dla najmłodszych, a w przyszłości także niejeden mężczyzna znajdzie coś dla siebie.

habybaby.pl

MAZDA CX-60

HYBRYDOWY SUV O WYJĄTKOWEJ STYLISTYCE

Mam swoją teorię, że we współczesnej kobiecej torebce muszą się znaleźć kluczyki do SUV'a. Dlaczego właśnie takiego samochodu? Bo to kobiecy ideał! SUV'y, czyli samochody o uterenowionym charakterze są wygodne, przestronne, pakowne i bezpieczne. Do tego dochodzi podwyższona pozycja za kierownicą, gwarantująca dobrą widoczność i swoboda poruszania się po wyboistych drogach lub... krawężnikach.

Tekst: Marcin Wiła

BMG GOWOROWSKI
GDYNIA
NOWA
MAZDA CX-60
PLUG-IN HYBRID

SUV'y mają jednak pewną wadę. W większości przypadków wyglądają tak samo. I tutaj z pomocą przychodzi Mazda, uznana japońska marka, która od wielu lat serwuje klientom samochody nie tylko oryginalne stylistycznie, ale także w ogólnej ocenie, po prostu ładne, o odmiennym designie niż konkurenci!

Topowy model Mazdy

Nowa CX-60 to sztandarowy i największy w gamie producenta samochód. To także najważniejsza Mazda debiutująca w tej dekadzie na polskim rynku i zbliżająca markę do segmentu premium. Nie dziwi więc staranność przygotowania tego projektu przez japońskich inżynierów.

Nadwozie, szczególnie w pokazanym na naszych zdjęciach kolorze Soul Red Crystal wymagającym dopłaty 5 900 zł, jest charakterystyczne dla tego producenta, wprowadza jednak powiew świeżości. Uwagę zwraca tu duży grill, boczne „skrzela" oraz subtelny spojler nad tylną klapą. Warto spojrzeć też na atrapę poczwórnego wydechu z tyłu. Nie jest on prawdziwy, ale wygląda efektownie i słusznie sugeruje ponadprzeciętną moc!

327 koni mechanicznych, 100 km/h w niespełna 6 sekund!

Testowana przeze mnie wersja PHEV jest najmocniejszym seryjnie produkowanym modelem Mazdy w historii – łączy ona czterocylindrowy silnik benzynowy Skyactiv-G o pojemności 2,5 litra z bezpośrednim wtryskiem paliwa z mocnym silnikiem elektrycznym o mocy 129 kW i akumulatorem o pojemności 17,8 kWh. Takie zestawienie generuje systemową moc aż 327 KM i maksymalny moment obrotowy 500 Nm.

Mazda CX-60 w wydaniu PHEV, co oznacza hybrydę typu Plug-In, jest zdolna przyspieszyć od 0 do 100 km/h w 5,8 sekundy, a jej ograniczona elektronicznie prędkość maksymalna wynosi 200 km/h. I teraz najważniejsze – ten SUV może stać się samochodem w pełni elektrycznym i bezszelestnie oraz bez emisji spalin pokonać do 63 km przy prędkościach do 100

km/h. A ponieważ jest to wersja typu Plug-In, można ją doładować z gniazdka, zapewniając sobie stale bezemisyjną jazdę na krótkich dystansach.

Atutem jest także napęd przekazywany na wszystkie 4 koła. Odbywa się to poprzez nową ośmiobiegową, automatyczną skrzynią biegów. Całość zapewnia niezapomniane wrażenia podczas jazdy, a wszystko to w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

Przestrzeń!

Nie będzie szokiem, jeśli napiszę, że CX-60 ma przestronną kabinę. W końcu to nie mały samochód, więc nikogo nie powinno to dziwić. Nowa Mazda może zabrać na pokład 5 pasażerów i trzeba przyznać, że jeśli ograniczy się tę liczbę do 4, to nawet najdalsza podróż będzie dla każdego przyjemnością.

Przestrzeń bagażowa ma 570 litrów pojemności, a przy złożonych oparciach tylnego rzędu wzrasta do ponad 1700 litrów!

550 zamówień klienckich na Mazdę CX-60 w ciemno

Nowy SUV Mazdy zyskał sporo uznania w oczach polskich klientów, bowiem jeszcze zanim trafił do salonów, zdobył ponad pół tysiąca zamówień. Klienci zdecydowali się na jego zakup, nie widząc go w rzeczywistości i bazując jedynie na informacjach medialnych, zdjęciach oraz zaufaniu do marki.
I ten ostatni argument jest koronny. Mazda zasłynęła dzięki wielu cechom, ale obecnie największe znaczenie mają: stylistyka, rozwiązania technologiczne oraz niezawodność.

Wprowadzając na rynek CX-60 PHEV, producent robi ważny krok w kierunku realizacji swoich ambicji, aby do 2030 r. stać się w Europie najchętniej wybieraną pozaeuropejską marką premium. Do 2050 r. firma planuje osiągnąć całkowitą neutralność pod względem emisji dwutlenku węgla, a w najbliższych latach Mazda będzie kontynuować rozwój elektryfikacji napędów w szerokiej gamie nowych modeli.

Nie zamyka się jednak na aktualne potrzeby. Klienci, którzy są zwolennikami tradycyjnych, spalinowych jednostek, będą mogli wybierać wersje napędzane tradycyjnymi nowymi, sześciocylindrowymi rzędowymi silnikami diesla i benzynowym.

Ceny Mazdy CX-60 w wersji 2.5 e-SKYACTIV PHEV zaczynają się od 248 900 zł. Prezentowany w naszym teście egzemplarz w wersji HOMURA z dodatkowym wyposażeniem kosztuje 310 400 zł.

NIE MÓW DO MNIE SENIOR!

Świat tak pędzi, żeby za nim nadążyć, potrzeba z dziesięć lat zapasu. Dlatego trzydziestka jest dziś jak dwudziestka, a pięćdziesiątka – jak czterdziestka. Jednak po przekroczeniu pewnej granicy pojawia się problem z definicją wieku. Przecież nikt nie chce być „stary" w świecie zdominowanym przez kult młodości. Coraz więcej jest osób, które zamierzają być młode bardzo długo – aż do śmierci. Żegnajcie seniorzy, witajcie silversi!

Tekst: Aleksandra Tatarczuk

Słowa na „s"

Gdy na swoim koncie w mediach społecznościowych zamieściłam ogłoszenie dotyczące „poszukiwania seniorów", z którymi mogłabym porozmawiać, pisząc ten tekst, nie spodziewałam się, że otworzę puszkę Pandory. Niewinny w moim odczuciu komunikat zebrał w ciągu dwóch godzin prawie 60 komentarzy, z których wkrótce część musiałam blokować. Nie przewidziałam, że wyraz „senior" może wzbudzić tyle negatywnych skojarzeń i jak wiele osób z grupy 50+ nie życzy sobie, by określać je tym mianem! Czy nie można już używać słowa na „s" i musi ono przejść do językowego lamusa, jak „stara panna"? Słowo „senior" pojawiło się w Europie około XIII wieku, wywodzi się od łacińskiego wyrazu senex i oznacza „starszy". We współczesnej polszczyźnie funkcjonuje w wielu znaczeniach. Określa najstarszego członka rodziny, pracownika jakiegoś zespołu czy społeczności o wielu latach stażu, zawodnika sportowego między 19. a 35. rokiem życia. Językoznawczyni Barbara Mitrenga dziesięć lat temu zwracała uwagę, że „senior" stał się powszechnym eufemizmem opisującym osobę w wieku podeszłym, wprowadzając nową pozytywną wizję jego świata, pełnego energii, witalności i radości. Używanie nazw „senior" i „seniorka" pozwalało uniknąć negatywnych konotacji związanych ze starością i wzbudzać pozytywne skojarzenia, w przeciwieństwie do rodzimych nazw „starzec" i „staruszka". Szczególnie często posługiwano się tym słowem, określając starsze osoby wciąż będące aktywne społecznie bądź zawodowo. Tymczasem przez popularyzację takich fraz jak dom i klub seniora, czy program „Senior+", słowo to zaczęło uwypuklać te negatywne aspekty starości, które wcześniej kryło. W jego miejsce zdaje się wchodzić „silver". Tym mianem zwykło się określać osobę, która ukończyła 50. rok życia (choć w raporcie firmy Bigram z września 2019 uwzględniono nawet 46-latków). Nazwa odnosi się do siwego koloru włosów, który stereotypowo mają osoby w tej grupie. W raportach i opracowaniach podkreśla się, że w przeciwieństwie do seniorów silversi są aktywni zawodowo.

To nie jest świat dla starych ludzi?

Osoby starsze, z uwagi na ich doświadczenie życiowe, w tradycyjnych kulturach o niewielkim tempie przemian są poważane, a ich pozycja jest wysoka i pożądana. Tymczasem w kulturze, gdzie technologia odgrywa ważną rolę w życiu, opóźnienie cywilizacyjne starszych pokoleń sprawia, że dominującą rolę przejmuje młode pokolenie, które nie ma problemu z jej opanowaniem. W nowoczesnych społeczeństwach, charakteryzujących się szybszymi przemianami, znaczenie zdobytej wiedzy maleje, gdyż ta szybko się dewaluuje. To dzieci uczą rodziców i dziadków korzystać z nowych technologii. Gdy młodsze pokolenie staje się przekaźnikiem wiedzy i rozwoju, przejmuje dominującą rolę w społeczeństwie i tym samym jej znaczenie w nim rośnie. Jednak wbrew istniejącym stereotypom osoba 50+ po przekroczeniu tej „magicznej" granicy nie zapomniała o istnieniu Internetu i zdobyczy nowoczesnej techniki. Dzisiejsi 50-latkowie sprawnie poruszają się w sieci, zamawiają jedzenie online, czy robią zakupy do domu. Pandemia przyczyniła się również do digitalizacji życia osób po 60. roku życia. Gdy część z nich została zamknięta w domach, Internet stał się dla nich nową rzeczywistością, w której musieli się odnaleźć.

Srebrna ekonomia

Eksperci z Silver Agency zajmującej się marketingiem skierowanym do konsumentów powyżej 50. roku życia uważają, że najgorsze, co może zrobić marketingowiec, to komunikować, że jego produkt skierowany jest do seniorów. W Polsce słowo na „s" budzi skojarzenia z osobami niedołężnymi, wymagającymi opieki i w podeszłym wieku. Kto chce się z nimi utożsamiać, zwłaszcza będąc w pełni sił? Dlatego twórcy kampanii zachęcają do porzucenia „etykietek" i do definiowania odbiorców przez pryzmat ich potrzeb związanych z dojrzalszym życiem, a nie przez pryzmat wieku. „Srebrna ekonomia" zaczyna stanowić coraz ważniejsze miejsce w gospodarce, a silversi są bardzo ważną grupą konsumentów. Według analizowanych przez agencję badań ludzie w wieku 50-70 lat czują się średnio o 11 lat młodsi.

Jaga Janik, autorka bloga Fashion50plus,
Foto: Dihanea

Są otwarci na nowe doświadczenia, chętnie korzystają z internetu, często udzielają się społecznie i chcą być aktywni zawodowo. Zdecydowanie nie uważają się za seniorów i negatywnie reagują na dopasowywanie do nich produktu ze względu na wiek. Mają silne poczucie sensu życia i chęć robienia czegoś dla innych, bycia potrzebnym, cieszą się względnie dobrym zdrowiem, co pozwala znaleźć siły i zapał do działania.

Magia nieczekania

Z Jolą Czajką (61 lat), współzałożycielką Slow Fitness, próbuję się umówić na rozmowę przez trzy dni. Cały czas zajęta, wciąż w biegu. W końcu proponuje mi, byśmy się zdzwoniły, gdy będzie jechała z Warszawy do Wrocławia. – Silversi... seniorzy... Jestem osobą 60+, a nie znam takich określeń! Od wielu lat pochłania mnie moja pasja, która jednocześnie jest moją pracą. To wiek rozkwitu, a nie seniorstwa" – odpowiada, gdy pytam ją o stosunek do słów na „s". Gdy ponad dekadę temu zamykała galerię sztuki, którą prowadziła przez lata, zainteresowała się rozwojem osobistym. Pracując nad swoją psyche, poczuła, że jej ciało również zaczęło domagać się uwagi. Przez przypadek natrafiła na prowadzone we Wrocławiu zajęcia cantienica – trening dobrej, wyprostowanej postawy i zdrowego ruchu przy aktywacji mięśni głębokich, zwłaszcza dna miednicy. Osobiste doświadczenia przekształciły się w pracę i w wieku 55 lat Jola została certyfikowaną trenerką. W założonym na Pradze-Południu studiu prowadzi kilkanaście godzin zajęć tygodniowo – indywidualnych i grupowych. W czasie pandemii – również online. – Nie przywiązuję wagi do wieku, ale to nie oznacza, że nie jestem świadoma wynikającego z niego bogactwa doświadczeń. Po prostu jestem obecna i nie mam potrzeby przypisywania siebie do grupy wiekowej – mówi. Gdy pytam o plany i marzenia, odpowiada, że na nic nie czeka, bo sam „sekret życia" jest podniecający i fascynujący. – Nie wyglądam za księciem na białym koniu, ale też jestem otwarta na jego spotkanie – żartuje i rusza w dalszą drogę.

Szara strefa

W Polsce nie mamy jednej definicji dla tej generacji. Instytucje finansowe mianem seniorów określają już 50-latków. Fundusze hipoteczne oferują odwróconą hipotekę osobom, które ukończyły 60-65 lat. Z kolei rządowy program „Senior+" mianem seniora określa osoby nieaktywne zawodowo w wieku 60 lat i więcej. Tymczasem silversów nie znajdziemy jeszcze w oficjalnych dokumentach, częściej występują w terminach związanych z marketingiem czy rynkiem pracy. We wspomnianym już raporcie Bigramu „Pokolenie 50+ w pracy – prawda i stereotypy" możemy znaleźć informacje, że w większości posiadają wykształcenie wyższe, a nawet tytuł doktorski, czy ukończone studia podyplomowe. Ponad połowa ankietowanych silversów podkreśliła, że zna język angielski na poziomie zaawansowanym i wbrew panującym stereotypom nadąża za trendami technologicznymi. Niemal wszyscy silversi mają profil na LinkedInie, połowa z nich korzysta z Facebooka, a część także z Instagrama. Najwięcej osób pracuje w branżach, w których szczególnie ceni się wiedzę i doświadczenie, na przykład w doradztwie, IT oraz w branży finansowej i ubezpieczeniowej. Ważna jest dla nich możliwość pracy zdalnej, dobre wynagrodzenie i elastyczny czas pracy. Pracodawcy cenią ich za lojalność, odpowiedzialność, dyscyplinę i... gotowość do podnoszenia swoich klasyfikacji.

Złoci

– Choć señorita to raptem dwudziestolatka, po wyjściu za mąż nagle jest już señorą. A czy przez tę zmianę staje się inną osobą – zaczyna Jaga Janik, 67-letnia blogerka znana jako Fashion50plus. Po ukończeniu 55 lat postanowiła zamienić stanowisko rzeczniczki prasowej Uniwersytetu Łódzkiego na spokojniejsze zajęcie i dodatkowy czas wykorzystać na swoją wielką pasję – modę. Choć nigdy zawodowo nie była związana z branżą, to kolekcjonowała stroje od projektantów, a podczas podróży służbowych zawsze starała się odwiedzać butiki ulubionych marek i projektantów. Opowiedziała jednej z córek o swoim pomyśle założenia bloga modowego i poprosiła o pomoc w ogarnięciu spraw technicznych. Parę dni później Jaga miała już stronę, córka nauczyła ją obsługi CMS-u i w ten sposób od 2012 roku zaczęły się tam regularnie (dwa razy w tygodniu) pojawiać wpisy. Początkowo dotyczyły ulubionych projektantów czy zjawisk kulturowych, jak amerykańskie Stowarzyszenie Czerwonych Kapeluszy skupiające panie po pięćdziesiątce. Ale z czasem córki przekonały ją, by zaczęła prezentować swoje stylizacje. I to zmieniło blog całkowicie – nagle oczom czytelników ukazała się drobna kobieca postać o krótko ściętych ciemnych włosach w outfitach rodem z „Seksu w wielkim mieście" czy „Diabeł ubiera się u Prady". Ulubionym projektantem Jagi jest Yohji Yamamoto, którego zamiłowanie do awangardy można odnaleźć i w jej stylizacjach. Na blogu dominują obszerne czarne ubrania, ale fashionistka chętnie przełamuje je dodatkami w kontrastujących kolorach. Nie boi się też kreacji o intensywnych barwach. Dzięki blogowi zaproponowano jej pracę doradczyni klienta w jednym z łódzkich sklepów odzieżowych, gdzie – jak mówi: „jest najstarsza wiekiem, ale najmłodsza duszą". Jaga Janik zwraca uwagę, że „osoby w pewnym wieku" przestają być widoczne. Znikają pod bezkształtnymi ubraniami o burych kolorach. Tymczasem ona uważa, że osobom 50+ „wszystko wolno". – My jesteśmy gold, a nie silver! Złoci, bo mamy wszystko, czego nam trzeba – mówi. – Mamy więcej czasu, nie musimy przygotowywać się do egzaminów, opiekować małymi dziećmi, bać się o utratę pracy, a dzięki emeryturze mamy jakieś stałe źródło dochodu – dodaje. Jaga dla wielu swoich czytelniczek jest oknem na modowy świat. Dzięki niej ze sklepowych półek znikają prezentowane tam ubrania, a obserwujący zakładają czerwone szale czy plecaki do sukienek i przestają się przejmować, że w „ich wieku to nie wypada".

Senior influencer

Coraz więcej osób po sześćdziesiątce i siedemdziesiątce jest widocznych w mainstreamowych mediach. Pojawiają się tam postacie prowadzące intensywny tryb życia i podejmujące trudne wyzwania. Świetny przykład dawali grająca niemal do śmierci aktorka Danuta Szaflarska, Aleksander Doba – emerytowany inżynier, który w wieku 67 lat samotnie przepłynął kajakiem Atlantyk (pierwszy na świecie!), Jerzy Królewiecki, który w wieku 82 lat został studentem fizyki i astronomii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Cool są 91-letni kierowca rajdowy Sobiesław Zasada i Wirginia Szmyt – 83-letnia DJ Wika, dlaczego więc silversi nie mieliby się odnajdywać w rolach powszechnie wiązanych z osobami młodymi? Dzięki Instagramowi i Tik Tokowi zostają modelami i influencerami. Tylko na Facebooku mamy ponad 2,7 miliona aktywnych kont osób po 55. roku życia, a z tego ponad 800 tysięcy kont osób 65+. Większość tych użytkowników wyko-

rzystuje media społecznościowe do odnawiania relacji z lat szkolnych, utrzymywania kontaktów z rodziną lub znajomymi z odległych miejscowości, a nawet kontynentów. Na swoich profilach chętnie pokazują siebie samych, swoje hobby i zainteresowania. Są również świetnymi obserwatorami, często wypowiadają się na znane sobie tematy i komentują posty swoich bliskich. Przekonał się pewnie o tym każdy, kto wśród znajomych ma mamę lub babcię. Jednak dla części z nich takie prowadzenie konta staje się zbyt pasywne i zaczynają tworzyć treści, które wpływają na innych. Beatę Borucką, znaną na Facebooku jako Mądra Babcia, śledzi 263 tysiące osób. Gdy została babcią, zwróciła uwagę, że w sieci brakuje treści związanych z tą nową dla niej rolą. Dlatego sama zaczęła je tworzyć i teraz dzieli się spostrzeżeniami dotyczącymi zjawiska społecznego mającego już swoją nazwę, czyli „babcingu". Wydała też dwie książki i założyła nawet internetową telewizję skierowaną do osób 50+. „Jestem przekonana, że nie zatrzymujemy się, bo się starzejemy, tylko starzejemy się, bo się zatrzymujemy. Wyznaję zasadę »Alleluja i do przodu!«" – mówi o sobie w wywiadzie dla „Gazety Senior". Z kolei Ireneusz Korzeniewski aka Styleman to najbardziej stylowy silvers w polskim internecie. Obserwuje go niemal 80 tysięcy osób na Facebooku i ponad 30 tysięcy na Instagramie. Recenzuje restauracje, bierze udział w reklamach, kolekcjonuje zegarki, jeździ na rowerze, biega, pokazuje, że nawet podczas spaceru z psem można poćwiczyć, a przede wszystkich prezentuje stylizacje, którymi zawstydza niejedną szafiarkę. Był obecny na stronach „Vogue'a", „Elle Man" czy „Esquire". Długo zabierał się do założenia bloga i profilu w social mediach, bo w końcu podobnych treści jest w nich pełno. Jednak mało który bloger może pochwalić się tak dużym doświadczeniem zarówno w branży gastro, jak i w modzie. Obecnie Ireneusz bierze udział w dwóch sesjach tygodniowo i za cel postawił sobie udowodnienie ludziom, że po osiągnięciu „półwiecza" mężczyzna nie musi „zlewać się z otoczeniem". Chce pokazać, jaką można mieć radość z życia, niezależnie od wieku. Z kolei Ania Kusiak w wieku 92 lat zamarzyła o profilu na Instagramie. Na prowadzonym od dwóch lat koncie „Życie zaczyna się po 90." pokazuje swoją codzienność, a śledzi ją 76 tysięcy użytkowników. Anna wspiera społeczność LGBT+, namawia do głosowania i szczepienia się, dba o planetę i udziela się społecznie. Na pytanie, czemu tak późno założyła konto na Instagramie, odpowiada: „Po prostu, jak byłam młoda, to nie było Internetu".

Patent na niepatrzenie w lustro

– Energia w mojej rodzinie rośnie wraz z wiekiem – mówi mi sześćdziesięcioletni dr inż. Krzysztof Więcławski, elektromechanik, który w wieku 50 lat zapisał się na swoje pierwsze studia na Politechnice Warszawskiej, a niedługo później obronił doktorat i został pracownikiem naukowym. A co było wcześniej? Po ukończeniu Technikum Samochodowego w 1980 roku zaczął pracę w warsztacie samochodowym, a w 1989 roku założył własną firmę. Myśl o podjęciu studiów wyższych wracała do niego co dziesięć lat, ale zawsze na drodze stawały jakieś trudności – założenie rodziny, urodziny dzieci, powołanie firmy. W końcu to córka Justyna zaprowadziła 50 -latka na Wydział Samochodów i Maszyn Roboczych, gdzie rozpoczął studia zaoczne. Już po pierwszym semestrze otrzymał stypendium naukowe za wyniki w nauce. Zaraz po magisterce rozpoczął pracę nad doktoratem. W międzyczasie opatentował sposób na sterowanie wtryskiwaczem paliwowym na podstawie zmian prądowych. Patent stał się inspiracją do tematu doktoratu, który obronił (oczywiście) z wyróżnieniem. I tak, w rekordowym tempie, po pięćdziesiątce zdobył tytuł inżyniera magistra, a potem doktora i został adiunktem na Politechnice. Krzysztof mówi, że jest bardziej zapracowany niż powinien, przez co nie starcza mu czasu na „stereotypowe zadania seniora", czyli „dziadkowanie swoim wnukom". Cały czas naprawia samochody w swoim warsztacie, a co ciekawsze przypadki prezentuje studentom na zajęciach. Poza tym publikuje artykuły, ma w swoim dorobku monografię i codziennie od 15 lat dojeżdża z domu do pracy… rowerem. Żałuje, że brakuje mu czasu na jego hobby, czyli muzykę. Marzy o tym, żeby w wakacje zaszyć się w przydomowym studiu nagrań, sięgnąć po jedną z gitar i nagrać trochę coverów ulubionych wykonawców jazzowych i rockowych. Nie identyfikuje się z seniorami, a z optymistami i osobami pełnymi życiowej energii. – Dopóki nie spojrzę w lustro, nie czuję swojego wieku – śmieje się.

Klif | HOME &DECOR

MILOO HOME

Every home has a story

Meble z linii Prive Room by Miloo Home
to czuły i komfortowy towarzysz codzienności,
w którym mniej oznacza więcej.

TEMPUR®

Kup materac Sealy Hybrid,
a dopasowane łóżko Tailor otrzymasz
za 1 zł · Salon TEMPUR® · I piętro

spensen HOME COLLECTION

Kolekcja Malachite, amerykańskiej marki
L'objet wykonana z porcelany Limoges
oraz wykończona 24 karatowym złotem,
dostępna na spensen.com.

WITEK HOME
www.witekhome.pl

Wyjątkowe wyposażenie
dla Twojego wnętrza

al. Zwycięstwa 256 | 81-525 Gdynia | tel.: +48 58 664 93 45 | **www.gdynia.klif.pl**

DROGA NA SKRÓTY
OBALAMY MITY ZWIĄZANE Z ODCHUDZANIEM

Spotykają się dwie ekspertki od odchudzania i biorą na warsztat popularne porady polecane by zbić wagę. Jedna jest dietetyczką, a druga... spróbowała chyba wszystkie diet, że może zrobić ich ranking. Razem przyglądają się krążącym po świecie diet poradom sprawdzają, czy to hit czy kit.

JOANNA SKAŁECKA – TRENERKA ZDROWEJ DIETY

ALEKSANDRA TATARCZUK

Pochodząca z Sopotu dietetyczka z powołania z wykształcenia. Swoich podopiecznych wprowadza w świat diety, pokazując im, że nie musi być to katorga, ale przyjemna optymistyczna droga. Udowadnia, że dieta i zdrowe odżywianie potrafią odmienić nasz świat, życie i samopoczucie i zdrowie. Zdobyła 6 miejsce w Ogólnopolskim Rankingu Dietetyków w 2017 roku oraz 2 miejsce w Plebiscycie Dietetyka Dziennika Bałtyckiego w 2022 roku.

joanna.trenerka.zdrowej.diety joannatrenerkazdrowejdiety

CHCESZ SCHUDNĄĆ - ZJEDZ ŚNIADANIE

Aleksandra Tatarczuk: Śniadanie. Nakładam na talerz dwa jajka sadzone, skrojone awokado, dwie kromki pełnoziarnistego chleba, dorzucam trochę twarogu i polewam to wszystko oliwą. Czy po takim śniadaniu schudnę?

Joanna Stachowicz-Skałecka: Śniadanie jest faktycznie bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia. Celowo mówię, że ważnym, a nie najważniejszym, bo każdy posiłek odgrywa istotną rolę w naszej codziennej diecie. Popularne dietetyczne powiedzenie mówi, by jeść śniadanie jak król, obiad jak książę, kolację jak żebrak. I jest w tym sporo prawdy. Powinno być tak skomponowane, by dało nam energię na start, a nasz organizm otrzymał sygnał, by podkręcić obroty i zacząć pracować. Badania pokazują, że osoby jedzące regularnie śniadania mają niższy poziom glukozy we krwi, rzadziej chorują na cukrzycę, a procesy związane z glikemią w organizmie, zachodzą sprawniej. Innym dietetycznym przykazaniem jest przestroga, by nie pomijać śniadania. Jednak nie każdy rano czuje potrzebę jego zjedzenia, więc zmuszanie się do niego nie będzie wskazane.

Śniadanie o jakim wspomniałaś jest białkowo-tłuszczowe, będące ostatnio w trendach żywieniowych. I ja jestem zwolennikiem takiego śniadania! Pewnie dlatego namawiam do nich innych (śmiech). Największą zaletą takiego śniadania jest to, że nie po jego spożyciu nie dochodzi do nadmiernego wyrzutu insuliny do krwi. Przez to nie poczujemy nagłego przypływu energii i jego nagłego spadku po półtorej godzinie. Śniadanie białkowo-tłuszczowe zaspokoi nasze zapotrzebowanie kaloryczne na dłuższy czas, a białko będzie odpowiedzialne za poczucie sytości. Musimy też pamiętać, żeby takie śniadanie było odpowiednio skomponowane. Często widzę posty posiłków Instagramie, czy Facebooku, na których widać błędy dietetyczne.

To jakie są to błędy?
Jeśli chcemy skomponować posiłek o wysokiej zawartości tłuszczu, to powinien być on oparty głównie na produktach, które dostarczą nam wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zdrowym wyborem będzie np. tłusta morska ryba jak łosoś, czy makrela lub śledź. Takie tłuszcze znajdziemy też we wspomnianej oliwie z oliwek, oleju lnianym, orzechach włoskich, czy laskowych, pestkach, nasionach chia, czy siemię lnianym. Warto dodać też do niego jajka. I nie musimy się ograniczać z ich ilością w tygodniu - to kolejny mit warty do zburzenia.

To w takim razie jakiego śniadania unikać?
Na przykład jedzenia na śniadanie parówek, których skład woła często o pomstę do nieba. Lub smażenie na nieodpowiednim tłuszczu np. według mnie smażenie na maśle nie jest dobrym rozwiązaniem. Widziałam kiedyś na instagramie zdjęcia steka na śniadanie. Nie rekomendowałbym takiego posiłku na dzień dobry jeśli nie jest się mężczyzną ciężko trenującym na siłowni.

A takie "instagramowe śniadanie" - awokado z jajkiem poche, z kawałkiem łososia i tostem? To dobre śniadanie, czy złe?
To idealne śniadanie - można spożywać je codziennie.

Co na natomiast z owsiankami? Albo słodkimi bowlami?
Nie jestem smakoszką owsianek, choć nie neguje ich wartości jako zdrowego posiłku. Sama w sobie jest produktem pełnowartościowym. Choć po jej zjedzeniu czuję się syta to po 2-3 godzinach moje myśli zaczynają krążyć wokół jakiejś przekąski. I u większości z nas będzie podobnie. Jednak jeśli po niej czujemy się długo syci, to nie musimy ulegać modom na białkowo-tłuszczowe śniadania. Za każdym razem słuchajmy swojego organizmu i nawet jeśli korzystamy z porad dietetyka, który rozpisuje nam jadłospis. Jeśli rano wolimy zjeść coś małego i słodkiego - nie zmieniajmy naszych przyzwyczajeń. Owsianka tak samo może nam dobrze służyć jak omlet z łososiem. Jednak śniadanie białkowo-tłuszczowe ułatwi nam zachowania kontroli nad pozostałymi posiłkami i mniej będziemy ulegać chęcią na przekąski.

PÓŁ GREJPFRUTA

Co z innym popularnym śniadaniem, które jeszcze parę lat temu królowało w poradnikach, czyli szklanka wody i pół grejpfruta?
Tak (śmieje się!) Grejpfruty zakorzeniły się w dietach odchudzających, nie bez powodu. Jest owocem niskokalorycznym, ma niski indeks glikemiczny, przyśpiesza przemianę materii, obniża poziom złego cholesterolu. Ale spożywanie tylko i wyłącznie grejpfruta na śniadanie nie jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ ma tylko 30-40 kalorii, czyli zdecydowanie za mało na rozpoczęcie dnia. Oczywiście grejpfruta możemy włączyć w dietę, ale nie traktować go jako posiłku.

To jaki cel przyświecał twórcom diet z początku XX wieku, którzy polecali pół grejpfruta (broń Boże całego!) na śniadanie?
Generalnie grejpfrut jest świetnym owocem, więc warto mieć go w diecie. Ma niski indeks glikemiczny, więc będzie świetny dla osób cierpiących na insulinooporność.

Zawiera mało węglowodanów, a sporo błonnika. Wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu, wyrównuje poziom glukozy w organizmie. Może odegrać ważną rolę w walce z wirusem HCV. Pomaga oczyścić wątrobę z toksyn, też może być pomocny w leczeniu zakażeń wątroby wirusem HPV. Zawarty w nim składnik maringenina jest pomocny w leczeniu HCV. Pamiętajmy jednak, że grejpfrut nie może być spożywany z lekami i warto skonsultować z lekarzem jego obecność w diecie w czasie leczenia.

SUPERFOODS

Zjadłyśmy pierwsze śniadanie, przejdźmy dalej. Może zjadłybyśmy na przekąskę jakiś superfoods? Koktajl ze spiruliną, pudding z nasionami chia albo jagodami acai. Czy te produkty są bardziej wartościowe od innych roślin czy warzyw jakie mieliśmy wcześniej w naszej diecie?
Superfoods są modne i ludzie sięgają po nie głównie przez to, ale to akurat bardzo pozytywny trend. Jestem za uleganiem modzie na zdrowe produkty! Pamiętajmy jednak, że nie istnieje żaden konkretny produkt, który nagle w cudowny sposób sprawi, że będziemy zdrowi.

Ale naprawdę (śmiech)?!
Nie, nie istnieje taki produkt, który jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki uzdrowi nasze nawyki, byśmy już przez resztę dnia nie musieli martwić się o to co jemy.

To te wszystkie nagłówki, które krzyczą "Lekarze go nienawidzą, odkrył produkt, dzięki któremu chudnie, nic nie robiąc" kłamią?!
(śmiech) Właśnie tak. W zdrowym odżywianiu nie ma żadnej drogi na skróty. Liczy się po prostu systematyczność i słuchanie potrzeb własnego organizmu. Np. nie każdy lubi smak spiruliny, więc nie ma co się do niej zmuszać. Moda wpływa na wysoką cenę superfoods, ale warto pamiętać o naszych lokalnych tanich produktach jak czosnek, miód, pyłek pszczeli, szpinak, jarmuż, orzechy, czy kasza jaglana. Te superfoods nie są znane od trzech, pięciu lat, tylko jeszcze przez nasze babcie, które korzystały z ich właściwości, nie wydając na nie dużo pieniędzy.

Pyłek pszczeli? Nie słyszałam o jego właściwościach? Co w nim jest wyjątkowego?
Pyłek pszczeli spożywany codziennie reguluje przemianą materii. Przy anemii pozytywnie wpływa na poziom czerwonych ciałek we krwi i podnosi poziom żelaza. Ma też silne właściwości detoksykacyjne. Warto go jednak regularnie spożywać, a nie po lekturze tego tekstu kupić i używać raz w miesiącu. Warto go spożywać w okresie jesienno-zimowym, bo podnosi odporność i zawiera dużo witamin z grupy A, B, C, D oraz magnez i cynk. Naprawdę bardzo przynosi dużo korzyści zdrowotnych jeśli spożywamy go regularnie, np. jako dodatek do koktajlu.

NIE JEDZ PO 18

A co z innymi posiłkami? W końcu "ja" z poranka, to zupełnie "inna ja" z wieczora. Na śniadanie pół grejpfruta, a na kolacje burger, frytki i dwie lampki wina. Czy musimy jeść zdrowo cały dzień, by schudnąć? Czy wpadki przekreślają prowadzenie zdrowego trybu życia?
Generalnie jeden zły posiłek nagle nie powoduje nadwagi, tak samo jak i jeden zdrowy posiłek nie sprawi, że nagle nasza waga spadnie. Ale pracując z klientami widzę taką panikę w ich oczach, gdy nagle w całym tygodniu trzymania reżimu spożyli jeden zły posiłek już są załamani, że waga pójdzie w górę. No nie pójdzie! Tak samo jak nie spadnie po zjedzeniu na obiad super zdrowej sałatki. Faktycznie nasz organizm ma niższą tolerancję na glukozę wieczorem, stąd też objętość kolacji powinna być mniejsza niż śniadania. Każdy z nas miał chyba obserwację, że po ciężkim posiłku gorzej nam się spało. Powtarzam, słuchajmy naszego własnego organizmu, bo często to on nam daje najlepsze rady.

A jak do tego ma się popularne przekonanie, że po osiemnastej to już w ogóle nic nie powinniśmy jeść i wręcz mówi się o tym, że wieczorem nasz organizm już nie trawi i tylko wszystko co się zje, odkłada w tkankę tłuszczową?
Ostatni posiłek o 18 powinna spożywać osoba, która idzie spać o godzinie dwudziestej (śmieje się). Faktycznie powinniśmy zjadać najpóźniej około 2-3 godziny przed zaśnięciem. Wtedy organizm poradzi sobie z tym co spożyliśmy. Ostatni posiłek powinien być lekki, gdyż na wieczór nasz organizm faktycznie spowalnia metabolizm i uruchamia procesy regeneracyjne. Jeśli mamy na coś ochotę kalorycznego, nawet jak będzie to zdrowy, ale kaloryczny burger z kaszy to lepiej zjedzmy go w połowie dnia, a nie na noc.

ALBO JESTEŚ NA DIECIE NA CAŁEGO ALBO WCALE

Zatrzymajmy się przy trzymaniu diety. Jesteśmy na diecie 1200 kalorii, ale w pracy koleżanka przyniesie ciasto, bo ma urodziny, a wieczorem umówimy się ze znajomymi i zjemy trochę chipsów do filmu. I łapiemy się, że w tygodniu zdarzały się nam takie wpadki. Czy to przekreśla całkowicie nasze szanse na schudnięcie? Czy musimy być w stu procentach idealni w naszej diecie, żeby osiągnąć sukces?
Podjadanie dla wielu osób jest całkowicie naturalne - jak mamy ochotę to jemy. Powinniśmy, więc bardziej skupiać się nad jakością tego podjadania, niż jego eliminacją. Jeżeli mamy ochotę coś przekąsić, to dokonujmy bardziej świadomych wyborów. Niech to będą warzywa, czy orzechy. W każdym sklepie znajdziemy szeroki wybór zdrowszych przekąsek, z obniżoną zawartością tłuszczu, pozbawione syropu glukozowo-fruktozowego lub nawet pozbawione cukru. Jeśli mamy wieczorem ochotę na chipsy, to nie katujmy się, tylko wybierzmy te z mniejszą zawartością tłuszczu, pozbawione dodatków smakowych.

A co w sytuacji, gdy zdrowy rozsądek znika i w zielonym sklepie pod domem o 22:55 nie kupujemy chipsów pieczonych w piecu bez dodatku oleju, tylko wybieramy smażone, karbowane paprykowe. Albo innego dnia zjemy burgera wracając z imprezy, bo idąc do Maka kupujemy frytki i colę, a nie sałatkę. I w niedzielę patrzymy, że między poniedziałkiem, a piątkiem było pięknie. Czyli 5 posiłków dziennie, bez podjadania i oszukiwania. Ale w weekend wjechał popcorn do filmu, burger z frytkami po spacerze i lody na zakończenie niedzieli. Czy jest w tym szaleństwie jest metoda? Czy trzeba być 100% na diecie, by chudnąć? Czy może trzymanie się jej w 90 - 80 % pozwoli nam zgubić zbędne kilogramy?
Generalnie planując odchudzanie (bo większość osób planuje odchudzanie, a nie zmianę nawyków na zdrowsze) to trzeba odpowiednio przygotować swoją głowę do tego. Nie należy skupiać się na osiągnięciu szybkiego efektu - utraty nadmiarowych kilogramów, tylko podejść do tego jak do zmiany trybu życia. Trzeba pomyśleć: Od dzisiaj chcę odżywiać się zdrowo, a nie na: Od dziś gubię kilogramy. Dzięki temu będziemy dokonywać trochę innych wyborów, bardziej

świadomych. Takie podejście sprawi, że na jedzenie będziemy patrzeć w dłuższym planie i trzymać się zdrowego trybu. On ma trwać wiecznie, a nie 30 dni po których polecimy do McDonalda. Słuchajmy też swojego organizmu. Jeśli potrzebujemy, zaplanujmy sobie raz w tygodniu jakiś cheat day. Taki jeden posiłek w ciągu tygodnia naprawdę nie przyniesie jakiś bardzo negatywnych skutków dla zdrowia, a dyspensa nie doprowadzi do zboczenia z trasy diety. Jednak spożywania niezdrowych posiłków, już tak. Jesteśmy tylko ludźmi i chwilowa utrata silnej woli jest całkowicie naturalna. I nie możemy się za coś takiego piętnować.

A czy takie cheat meal nie budują negatywnego nawyku? Od poniedziałku, od godziny 14 będę myślała o sobocie o 15, kiedy to zjeść wszystko o czym zamarzę: torcik wedlowski, beza z owocami, pizza i spaghetti. Zrobię sobie ucztę, w ramach której pochłonę kalorie przewidziane na dwa dni!
Mogłoby się wydawać, że tak się stanie. Jednak z praktyki wiem, że tak się nie dzieje. Gdy daję moim podopiecznym przyzwolenie, że w sobotę na deser czy na obiad mogą zjeść to na co mają ochotę i potem pytam się co to takiego było, to pozytywnie mnie zaskakują. Jak przychodzi do momentu wyboru dania to zaczynają się zastanawiać. "Cały tydzień jadłam zdrowo, to może jednak nie warto teraz zjeść całego tortu" myślą. Nie chcą tej pracy zaprzepaścić. Dlatego, choć wcześniej pozwalaliśmy sobie na deser składający się z 3 gałek lodów z bitą śmietaną, posypką i nie wiem czego jeszcze, to teraz też zjemy tego loda, ale jedną gałkę. Dokonuje się zmiana myślenia, bo w głowie mamy to, że nie chcemy zaprzepaścić tego, co osiągnęliśmy przez cały tydzień. Te dyspensy dają poczucie takiego luzu i zabierają presje z diety.

ODCHUDZAM SIĘ, A NIE CHUDNĘ

Jesteśmy na diecie i nie chudniemy. Jesteśmy “na pudełkach” albo szykujemy posiłki zgodnie z przygotowanym jadłospisem, a waga nie schodzi w dół. Czym to może być spowodowane?
Czasem jest to spowodowane tym, że nie zdajemy sobie naprawdę sprawy z ilości przekąsek jakie wpadają nam w ciągu dnia. Na początku współpracy pytam się swoich podopiecznych ile spożywają posiłków i słysze odpowiedź: 2-3. Ale jak proszę o wypełnienie dzienniczka dietetycznego, albo o sfotografowanie w ciągu dnia każdej rzeczy, która trafia do ich buzi, to nagle okazuje się, że to było 10 albo 12. A bo w pracy koleżanka zza biurka poczęstowała ciasteczkiem, to samochodzie wypiliśmy koktajl, w domu przed obiadem sięgnęliśmy po coś z lodówki. To jest największym nieświadomie popełnianym grzechem. Również, przy dietach pudełkowych bardzo ciężko jest mieć pustą lodówkę i trzymać się tylko tych pięciu posiłków. Albo babcia nas zaprosi na obiad i jak tutaj odmówić? U niej poza obiadem zjemy też ciasto i nagle mamy 2000 kalorii! Zaś w domu zjemy naszą "zdrową kolację" w pudełku. Musimy być więc świadomi wszystkiego, co trafia do naszego żołądka w ciągu dnia.

PRODUKTY FIT

Inną dietetyczną pułapką są produkty fit. Czy możemy je bezkarnie spożywać?
To, że jakiś produkt ma takie oznaczenie nie znaczy, że możemy go spożywać bez ograniczeń. Choć chipsy z warzyw innych niż ziemniaki stoją na półce ze zdrową żywnością nie zmienia faktu, że mają sporo kalorii. Zaopatrujemy całą szafkę w kuchni w produkty fit i myślimy, że im więcej ich zjemy tym bardziej fit będziemy. A tak niestety to nie działa. Nadmierna swoboda często sprawia, że nie chudniemy.

LEKARZE GO NIENAWIDZĄ, ODKRYŁ JEDEN PRODUKT…

Czy w odchudzaniu możemy znaleźć jakiegoś sprzymierzeńca - produkt, który ułatwi nam odchudzanie?
Jeden składnik czy jedna grupa produktów nagle jakoś nie wprowadzi jakiejś wielkiej rewolucji do naszego życia. Musimy być świadomi tego co jest na naszym talerzu codziennie i konsekwentni w swoich działaniach. 30-dniowa dieta nie sprawi, że poczujemy 5 lat młodziej, czy odzyskamy formę maratończyka.

Czyli droga na skróty naprawdę nie istnieje….
(śmiech) Niestety, ale jednocześnie ta droga wcale nie musi być taka trudna jeśli dobrze ją zaplanujemy.

SALON PIĘKNOŚCI WERSAL

MANICURE | PEDICURE | STYLIZACJA BRWI
LAMINACJA | MAKIJAŻ OKOLICZNOŚCIOWY
PRZEDŁUŻANIE RZĘS

Salon Piękności Wersal
Gdynia, Al. Zwycięstwa 222
tel. 607 101 767
pon. - sob. 10-20

/salon.pieknosci_wersal
/wersalsalonpieknosci
www.salonpieknosciwersal.pl
wersalgdynia@salonpieknosciwersal.pl

COMFORT FOOD

Uwaga! Nie czytajcie tego wywiadu puste żołądki, bo będzie Wam ciekła ślinka przez całą lekturę tekstu. Spotykam się Davidem Gaboriaud, szefem kuchni, autorem rozlicznych przepisów, książek i programów kulinarnych, na śniadaniu w warszawskiej piekarni. Nim zdążę zadać pierwsze pytanie David przekrawa jajo poche na swoim toście i wykrzykuje z zachwytem...

Tekst: Aleksandra Tatarczuk
Współpraca: Joanna Jagoda

Sama zobacz! Jesteśmy na śniadaniu w fajnym miejscu, przed chwilą rozciąłem nożem jajko i jego żółtko rozlało się na awokado. Ten piękny, żółty kolor przypomina właśnie słońce. I mnie to wprowadza w dobry nastrój z samego rana! Przecież to jest comfort food w swojej istocie! I takie małe mini comfort foodowe momenty, możemy tworzyć sobie codziennie, bez dużego wysiłku!

Czy to jest miłość (śmiech)?
Mmm... Mmm! Miłość to jest ... jest na przykład teraz gdy zjadam tego pysznego tosta z awokado i jajkiem poche. No i ja się rozkoszuję w tym daniem, bo każdy z jego elementów fajnie wygląda, jest dobrze kolorystycznie ułożony i cieszy oko. Jestem wdzięczny za to, że da mi wystarczająco dużo witamin i energii do działania. Mam też szacunek do tej osoby, która go przygotowała i to też jest dla mnie miłość. To też miłość do produktu. Np. jesteśmy teraz w piekarni i czuję, że to pieczywo jest zrobione z miłością. Miłością jest też dla mnie jak bliska mi osoba przygotuje śniadanie do łóżka. Albo dziecko, które zrobi coś dla swoich rodziców, czy na przykład ciasto. To są znaki miłości. Ale miłość to również bycie wspólnie w grupie i celebracja przy wspólnym stole. Także miłość ma dla mnie bardzo szerokie znaczenie i jest ważnym elementem jedzenia, począwszy od produktu, od jego powstania, przez jego obróbkę i kończąc na sposobie jego konsumpcji.

Powiedziałeś mi wcześniej, że jak myślisz o daniu, które symbolizuje miłość, to przed oczami staje Ci scena z „Zakochanego kundla".
Tak! (śmiech) Jak widzę to spaghetti z klopsikami i wspólne wciąganie nitki makaronu to też jest miłość. Ale nie zapominajmy, że miłość do jedzenia powinna wiązać się z szacunkiem. Szacunkiem do produktu, do rolnika, dzięki któremu możemy zjeść na przykład super pyszną marchewkę, albo sałatkę zrobioną z tej marchewki, która rosła w ziemi, o którą ten człowiek dbał i ją pielęgnował. Czy do innych produktów wytwarzanych przez tych ludzi, jak na przykład sery. Jestem Francuzem i sery są moją drugą miłość.

A pierwszą?
Sery to moja miłość, wino to moja miłość, jedzenie to moja miłość (śmieje się), ale też szacunek do tego człowieka, szacunek do sezonowości i do lokalności.

Czyli generalnie masz bardzo pozytywną relację z jedzeniem.
Bardzo! Jesteśmy tym co jemy. Już wszyscy o tym wiedzą, czytają i słyszą wszędzie. Ale co to naprawdę znaczy? Jak mamy gorsze dni to jemy coś nienajzdrowszego, czy kiepskiego jakościowego, jakiś junk food. I od razu myślimy: Boże, co ja zrobiłem! Zjadłem źle i tak dalej. A przecież za tym mogą się kryć stresy, nerwy, lęki, które chcemy zajadać. Ale również, to może być po prostu ochota na coś takiego. Ja też czasem wracam do domu i mam ochotę zjeść chipsy, biały, pełen glutenu chleb, coś nie do końca zdrowego... Ale nie patrzę na to w kategoriach zdrowe – niezdrowe, tylko – mam na to ochotę/ nie mam ochoty. Nasz organizm tego chciał i trzeba to zaakceptować. I to czyni doświadczenie jedzenia pięknym, ale też pełnym szacunku wobec siebie. Jak mam ochotę na coś niezdrowego, to się na tym nie skupiam, tylko jem i delektuję się: Ale to cudowne! I tyle.

A czy masz jakieś dania, które jesz, kiedy jesteś smutny? W końcu mówimy o comfort foodzie, czyli o jedzeniu, które ma nas otulać. Czy masz takie jedzenie, które jesz żeby poprawić sobie nastrój?
Jak jestem smutny, to o dziwo, nie chce mi się jeść. Często ludzie jak jest im niedobrze, smutno, czy są sfrustrowani to zajadają te emocje. Ale mogą też szukać ukojenia w potrawach przypominających im miłe czasy. I o tym jest comfort food. To nie tylko danie, to również jego zapach, to myśl o osobie, która je przyrządziła. To jedzenie, które porusza jakiś obszar w naszym mózgu, które przypomina nam konkretne czasy. I mam na to świetny przykład! Prawie każdy wspomina dania swojej babci jako najlepsze, pomimo, że babcia pewnie nie była jakąś wybitną kucharką. Często jej placki ziemniaczane były przypieczone, ale i tak smakowały najlepiej. Albo barszcz? Kto nie wspomina barszczu babci czy bigosu! Co zapamiętaliśmy z tego jedzenia? To, że było ono podane w domu babci, w jej kuchni było ciepło, i że tak pachniała, i że babcia w niej stała i gotowała z miłością dla swoich wnuków. Pamiętam jak chodziłem do mojej babci, i w głowie mam zapach klatki schodowej, dźwięk starej windy, która się nie domykała. Wchodziłem do domu i witałem babcię, zasiadałem przy stole i dostawałem kotleciki mielone. Raz były trochę przypalone, innym razem trochę suche, ale nie o tym rzecz. Jadłem te kotlety z ogromnym apetytem i to wszystko czego doświadczałem wprowadzało mnie w taki błogostan, że wow! I jak teraz jestem smutny, to wracam do tych chwil i już mi jest lepiej. Nawet nie muszę tego jeść. Widzę babcię, jej kuchnię gdzie na kuchence pyrka garnek, widzę dziadka oglądającego telewizję, czy palącego fajkę na balkonie. I cała ta scena, ta otoczka, wprowadza mnie w spokój. I to jest ten comfort food - to nie tylko jedzenie.

A masz jeszcze jakieś inne smakowe wehikuły czasu, które przenoszą ciebie do wspomnień?
Tak, dużo. Np. przykład sery francuskie. Mój tato potrafił robić takie weekendowe obiady, gdzie serwował z dwadzieścia różnych serów, z różnych regionów Francji albo nawet z jednego regionu, ale od różnych producentów. Był tam owczy, krowi, kozi świeży, czy dojrzewający. I on potrafił opowiadać o nich

z pasją przez dwie godziny, a my je jedliśmy i go słuchaliśmy. Albo sposób przygotowania sałaty mojego taty. Wrzuca do jednej miski różne liście sałat, pokrojone warzywa takie i owakie. Robił do tego na oko jakiś dressing i wszystko mieszał. A my zjadaliśmy tę sałatkę do ostatniej po kropli winegretu. Nie raz pytałem: „Tato, jak ty robisz tę sałatę?" - „A ja nie wiem, wszystko tak po prostu wymieszałem". I to jest to. Jak o tym myślę, to już mam uśmiech na twarzy. Jak jestem zły, czy smutny, to robię tę sałatkę i wracają do mnie wspomnienia. To trzeba pielęgnować.

Wymieniłeś mielone babci, sery i sałatę taty….
Nie mówiłem jeszcze o mamie! Moja mama jest Polką i w domu pielęgnowała polskie smaki. Bardzo pieczołowicie przygotowywała polskie Boże Narodzenie, bo świętowaliśmy we Francji polskie święta. Mama szykowała cały stół, prasowała biały obrus od prababci, wyciągany tylko od święta. Talerze były elegancko ułożone, sztućce z prawej i lewej strony ułożone jak należy, z takimi podkładkami metalowymi również od prababci. Sianko pod obrusem, opłatek, którym łamaliśmy się przed jedzeniem i śpiewanie polskich kolęd. To może w Polsce jest banalne, ale wtedy we Francji, jak byłem mały to dla mnie to było coś zupełnie wyjątkowego. Na co dzień, mówiąc po francusku, chodząc do szkoły francuskiej i obracając się we francuskim środowisku, to cały ten moment, gdy święta były polskie, był naprawdę "jakby przyjechał Święty Mikołaj" (śmieje się).

Czym dla Ciebie jest karmienie innych? Czy lubisz w ogóle karmić ludzi?
Tak, tak tak! Ja od zawsze lubiłem gotować. Mam to po rodzicach, którzy gotowali całe życie. Oni zawsze znajdowali czas, by pójść na bazarek i wybrać dobre produkty. Wracali potem do kuchni, szykowali posiłek, a my siadaliśmy z nimi, jedliśmy i dyskutowaliśmy. Jak zacząłem studiować i mieszkałem sam, to też szukałem okazji, by gotować dla innych. W soboty czy niedziele, chodziłem na bazarek w różnych regionach Francji i kupowałem lokalne produkty, rozmawiałem z rolnikami, producentami, bo byłem ich ciekawy. Wracałem do domu i szykowałem posiłek. Oczywiście, to nie były jakieś wybitne, skomplikowane potrawy, tylko np. sałatka inspirowana tą taty, jakieś dania jednogarnkowe, bo dla studenta to było najłatwiejsze i można było jeść przez kilka dni (śmiech). Robiłem śniadania, jakieś rozgrzewające owsianki, jaglanki, itp. Miałem zakodowane, że należy sobie coś gotować i nie mogłem sobie wyobrazić, żeby wyjść bez śniadania z domu. Nawet teraz, jak nie mam czasu, to śniadanie szykuje moja partnerka. A gdy go mamy, to wspólnie je szykujemy. Raczej niedzielny brunch, bo późno wstajemy (śmieje się). Angażujemy wszystkich domowników, żeby powstało coś fajnego. Żeby było podane na fajnych talerzach, żeby stół był kolorowy. Siadamy, jemy i dyskutujemy. W moim rodzinnym domu w tygodniu każdy był zajęty. Rodzice wracali z pracy, a ja z braćmi ze szkoły, ale zawsze znajdowaliśmy 20-parę minut, by usiąść wspólnie do stołu. Jestem za to mega wdzięczny swoim rodzicom, za to że to pielęgnowali.

Szukasz okazji do wspólnego jedzenia?
Szukam. Bo bez tego wchodzi się w tryb życia o nazwie „praca, praca, praca". Praca przez duże P. Pracuję częściowo jako freelancer, więc łatwo mi obowiązki zawodowe przenosić do domu, a to brak szacunku do życia prywatnego. Więc szukanie tych okazji jest dla mnie uporządkowaniem życia i wyznaczaniem priorytetów. Teraz jestem mądry, ale biję się czasem w pierś, bo niestety często gęsto praca pochłania mnie za bardzo. Ale próbuję i pracuję nad tym. Na szczęście moja partnerka też świetnie gotuje, więc się tym dzielimy. Ale samo to szukanie okazji jest ważne, nawet jeśli będzie to raz w tygodniu. Trzeba wspólnie i świadomie spędzić czas przy stole. Nie wystarczy od niechcenia zapytać: „Hej, jak było dzisiaj w szkole?", to nie jest rozmowa. Rozmowa powinna być o wszystkim, o tym jak czujesz dzisiaj, jakie masz plany, marzenia. Rozmawiajmy o wszystkim i nie bójmy się tego.

A czy poza tym niedzielnym brunchem, masz jeszcze jakieś takie inne rytuały związane z jedzeniem?
Tak, mam sporo takich porannych rytuałów. Zaraz po wstaniu rozciągam się, wypijam pyłek kwiatowy, który namaczam nocą (to superfood dostarczający bardzo dużo różnych minerałów, witamin ważnych dla odporności). Przygotowuję sobie owsiankę, jaglankę, albo jajko w różnej postaci. Czasem zjadam ją w domu, czasem po wyjściu, ale jest dla mnie ważne żeby nie wyjść głodnym, bo to wpłynie na cały mój dzień. Ważne jest dla mnie, by dobrze zaczynać dzień, bo to wpływa na cały jego przebieg. Jeśli wychodzę bez śniadania, bombardowany pytaniami, telefonami, obowiązkami, to wtedy czuję się jakbym stał w blokach startowych jak koń, który musi przebiec 1500 metrów i jest cały w nerwach i napięciu. I jak tylko bramy się otwierają, to bum! on leci i nawet nie patrzy gdzie, po prostu prosto, bo jego celem jest meta. I ja nie chcę, być takim koniem w wyścigu, dlatego rano w ogóle nie odpalam telefonu, trzymam go w trybie samolotowym. Najpierw rozciąganie, picie wody z pyłkiem, śniadanie i dopiero później telefon. A dużo ludzi od rana … bum! Telefon! Ktoś coś zapostował: Fajnie, daję lajka. Otwieram maile! O nie, zapomniałem prezentację zrobić! Od razu pojawia się stres. A takie nawet mikro stresy, które sobie fundujemy od rana wyprowadzają nas z dobrej rutyny, którą warto w zbudować, żeby pozytywnie zacząć dzień. Nie jestem autorem tych mądrych słów (śmieje się). Wysłuchałem tego w podcaście Dr Rangana Chatterjee. Autor mówił, by unikać takich bodźców, bo one powodują mikro-urazy w postaci mikro-stresu. Wprowadzają nas w nerwową atmosferę, przez co przychodzimy do pracy od razu zdenerwowani, wkurzeni, czując presję. Ale jeśli damy sobie trochę czasu rano, to znajdziemy miejsce na spokój: 5 minut medytacji, 2-3 minuty rozciągania, parę minut picia wody z pyłkiem, patrzenie się przez okno, nie myśląc o pracy. Spróbujcie tego!

Nie karmisz tylko prywatnie, również zawodowo zajmujesz się karmieniem. Jesteś szefem kreatywnym w cateringu Belvedere gdzie jesteś odpowiedzialny za karmienie naprawdę ogrom ludzi. Czy to duża odpowiedzialność?
Tak (śmiech)! To jest przerażające, bo to ogromna odpowiedzialnością. Od samego początku, czyli od stworzenia menu pod klienta, z uwzględnieniem sezonu. Musi być smacznie, wizualnie atrakcyjnie i po angielsku – nourishing. Nie znalazłem dobrego słowa po polsku, czyli coś co "cię karmi, co jest karmiące"...

Sycące.
Sycące. Mam wrażenie, że w języku polskim sycąca to ma być taka piramidka usypana z jedzenia na talerzu. A mnie chodzi o to, że posiłek musi być sycący, ale też wartościowy. Nie składający się z pustych kalorii, nie wciskam klusek. Tylko to musi być kluseczka z takim sosem, by razem smakowo i kolorystycznie zagrało. To są prawdziwe wyzwania – jak wymyślić menu dla setek osób, by efekt końcowy był zadowalający. Bo to jedzenie musi dobrze wyglądać i być pyszne. Zarówno o 21:00 na początku imprezy, ale też o 24:00 gdy przyjdzie ostatni gość. Mierzę się z wieloma czynnikami, które powodują, że jest to stresująca praca. Mogę wymyślać najlepsze potrawy, ale jeśli one wylądują w bemarze, na kolacji

serwowanej dla ośmiuset osób, to ten pierwszy serwowany talerz, jak i ten osiemsetny – musi być taki sam. A po drodze może pojawić się wiele czynników, które mogą się zawalić całość. Jakość produktu, jego przygotowanie, przechowywanie, podgrzanie i serwowanie. Ale ja lubię takie wyzwania, bo one wymagają ode mnie kreatywności i otwierają mi oczy na nowe połączenia smakowe.

Prowadzisz bardzo świadomy i zdrowy tryb życia, ale Twój Instagram nie jest wypełniony suchą jajecznicą i koktajlami z jarmużu. Za to jedzenie jakie tam widzimy wygląda na sycące, zdrowe i piękne.
Myślę, że słowo „zdrowie" zostało wrzucone do pralki, wyprane i wyciągnięto z niej coś pozbawione koloru, smaku i treści. Jak słyszę, że ktoś mówi mi, że zjadł "zdrową sałatkę" zrobioną z opakowania ciętej sałaty, z pomidorków koktajlowych kupionych w grudniu i polanych jakimś olejem, to łapię się za głowę. Sałata już po paru godzinach po pocięciu traci wszystkie swoje wartości odżywcze, więc zjadłeś po prostu.. celulozę. A pomidorki? W grudniu to mogły przyjechać z Holandii czy Maroko i ta podróż pozbawiła ich wartości odżywczych. A jeśli olej jaki użyłeś? Jeśli to jeszcze była oliwa z oliwek extra virgin, tłoczona na zimno, przechowywana w ciemnej butelce to mogła zachować odżywcze wartości. Lub gdy był to tłoczony na zimno polski olej lniany albo rycynowy/rydzowy. W innym wypadku pijesz po prostu tłuszcz. Więc wydaje ci się, że zjadłeś coś zdrowego, ale gdy zweryfikujesz poszczególne składniki okaże się, że to danie nie miało właściwości odżywczych.

Dlatego zarówno na moim Instagramie, czy podczas warsztatów kulinarnych jakie prowadzę, edukuję jak ważny jest dobry produkt. Możemy go znaleźć na lokalnych bazarach, ale też w supermarketach! Jest tam naprawdę taki szeroki asortyment produktów. Np. niedawno odkryłem mini kiwi, które rosną w Polsce! To jest polski produkt, warto go spróbować.

To jakie masz pomysły na odczarowanie "zdrowego jedzenia"?
Taka owsianka. Zamiast jeść ją codziennie zrobioną z tych samych płatków, otwórzmy się na inne kasze i produkty! Zróbmy ją na kaszy jaglanej, albo na kaszy gryczanej niepalonej, albo pęczaku, czy z amarantusu. I ugotujmy ją na napoju owsianym, albo na mleku krowim. I nie kupujmy tylko mleka krowiego UHT. Spróbujmy mleka od pani z ryneczku, która ma swoją krowę. Kosztujmy różnych serów. Mamy takie wspaniałe polskie sery zagrodowe: owczy, kozi, krowi, świeży, dojrzewający, z pleśnią… Zmieńmy też podejście do tej "zdrowej sałatki". Użyjmy do niej szpinaku, roszponki czy rukwi wodnej bogatej w chlorofil, który uzdrawia i oczyszcza. Albo musztardowiec – świetna odmiana sałaty. Na początek obiadu podajmy rukolę, która jest delikatnie pikantna, trochę gorzka, bo dzięki niej szybciej zaczniemy wydzielać soki trawienne. Albo jarmuż! Wymasujmy go w oliwie dzięki czemu stanie się miękki. Możemy go podać na surowo, upiec na chipsy, albo zrobić z niego pesto lub zupę-krem.

Próbujmy sięgać po różne produkty i nie bójmy się eksperymentować. A jak widzimy coś nowego na bazarze, to pytajmy co to jest i próbujmy. Ich producenci wiedzą co zrobić z tymi produktami. Jest tyle prostych sposobów, by "usmacznić sobie" zdrowe jedzenie. Weź lepszy olej, dodaj do niego musztardę i zrób winegret! Połącz to z jakimś kwasem: sokiem z cytryny, sokiem z limonki, albo z octem takim czy owakim. I nagle masz zupełnie inny sos, zamiast banalnego oleju. Dosyp soli, trochę pieprzu czy chilli i nagle to danie będzie pikantne. Dolej tam miodu i wydobędziesz słodkie smaki. Dosyp pestki – i będzie chrupiące!

I nagle okazuje się, że z jednej prostej sałatki można zrobić coś bardzo bogatego, bardzo odżywczego, bardzo zdrowego.

Nic tylko gotować! Jednak nie wszyscy zaczynają od takiego samego poziomu wiedzy i świadomości. Co możesz poradzić „zjadaczom kanapek", którzy lunch jedzą przed komputerem? I w ogóle pochylmy się nad tematem kanapki i samego pieczywa. Czy musimy traktować je tak po macoszemu, jako "posiłek zastępczy"?
We francuskiej kulturze pieczywo zajmuje ważne miejsce, i w niej kanapki tzw. sandwicze są jedzone na lunch. Robione są na bagietce, zrobionej z różnych mąk. W Polsce też możemy zaszaleć i nie robić kanapek tylko, że tak powiem, z pospolitego, białego, przemysłowego chleba. W polskich piekarniach mamy ogromny wybór, nawet przy samym białym pieczywie. Jest pieczywo na zakwasie, chleb graham, czy ten tzw. fit z różnymi ziarnami, czy pestkami. Potem pomyślmy o wnętrzu takiego sandwicza. Jeśli lubimy mięso, to możemy sobie zrobić kanapkę z różnymi pieczonymi mięsami (np. rozbefem), wędlinami dojrzewającymi, czy pastrami. Albo z chudych mięs. Można samemu upiec pierś z indyka, pokroić ją na plasterki i dodać do środka kanapek razem z liśćmi sałaty. Zamiast masła, smarujemy wnętrze oliwą, musztardą, chrzanem, żurawiną, serkiem twarogowym, kozim czy domowym pesto bazyliowym. Chodzi mi o to, że ta kanapka nie musi być nudna. To nie musi być zawsze masło, sałata, żółty ser, taka pierwsza lepsza szynka. Sięgnijmy na przykład po serrano albo prosciutto. Czy jakiś fajny saucisson. Zamiast wkładać do kanapki plasterek sera wyglądający jak plastik, wybierzmy jakiś brie, comte, owczy ser, kozi - dojrzewający lub świeży. Zróbmy sobie hummus - i to nie musi być nudny hummus z cieciorki. Hummus można zrobić z bobu, z buraka pieczonego, z dyni. A jeśli mamy w domu takie trochę "zmęczone warzywa" to grilujemy je! Wrzućmy je na patelnię czy do pieca dodając oliwę, sól, pieprz i ulubione przyprawy. Po upieczeniu włóżmy do pojemnika, dorzućmy liście bazyli, inne świeże zioła, ząbek czosnku i zostawmy na noc. Po prostu petarda, nie!

A jaka jest twoja ulubiona kanapka?
Mmmm… Kurczę, nie mam takiej chyba jednej ulubionej kanapki. Ale lubię jak składa się z porządnego, chrupkiego pieczywa. Gdy jest odpowiednio posmarowana domowym majonezem czy ailloli, albo świetnym masłem solonym. W wersji wege, bardzo lubię grillowane warzywa, do tego plastry świetnej mozzarelli. To już mi wystarczy. W wersji mięsnej wybrałbym rostbef na zimno, albo długo dojrzewającą szynkę. Mamy tak dużo dobrych składników, że trudno zdecydować mi się na jedną! Np. taki podlaski kumpiak, który jest troszeczkę takim ekwiwalentem szynki długo dojrzewającej. Możemy upiec pierś z indyka z musztardą, tymiankiem i dodać do chleba. Jak pomyślimy „Boże, to ja sam zrobiłem!" to ta duma jeszcze bardziej podbije smak. Możemy też zrobić pesto do tych warzyw grillowanych z mozzarellą. Z bazylią, z rukolą lub szpinakiem. Nie musimy wcale używać drogich orzeszków piniowych, wystarczy nam jakiś dobra oliwa, bazylia czy inne zielone liści (np. rukola) i sól. To raptem 3 składniki. Blendujesz je i masz gotowe pesto. Możesz je zrobić dzień wcześniej i trzymać w lodówce przez kilka dni. Tylko pamiętaj, by zalać je oliwą tak by przykrywało pesto - to przedłuży jego świeżość. Rano otwierasz słoik i smarujesz jego zawartością kanapkę. Bum! I już jesteś o krok do przodu z Twoją kanapką. Wystarczy 10 minut, na przygotowanie tak prostego, i pysznego posiłku. Zamiast czasu spędzonego rano na Instagramie, dajmy sobie te 10 minut na zrobienie kanapki, której pierwszy gryz w czasie lunchu zmieni nasz dzień na lepszy!

DAVID GABORIAUD

Francuz, od kilku lat mieszkający w Polsce. Kucharz z zamiłowania. Pasjonat życia, kochający dobrą kuchnię. Zwolennik tradycyjnych, regionalnych produktów spożywczych. Organizator wielu warsztatów i imprez kulinarnych, propagator slow food. Regularnie gotuje w kuchniach programów telewizyjnych. Współprowadził program „Bitwa na Smaki" na kanale Kuchnia+, gdzie wcześniej prowadził autorski program podróżniczo – kulinarny „David w Europie". Jest autorem książki kucharskiej „Coś francuskiego", w której obala mity kuchni francuskiej i pokazuje świadome celebrowanie i delektowanie się smakiem potraw. Szef Kreatywny w Belvedere Catering by Design.

davidgaboriaud

PRZEPIS NA ... KOSMETYKI

Zrób to sam! Upiecz chleb, zrób sweter, wyhoduj awokado! W post-pandemicznym ferworze DIY (do-it-yourself) zakładamy, że wszystko możemy zrobić sami. Googlujemy przepisy, receptury i samodzielnie wytwarzamy masę rzeczy. Ten trend nie ominął również kosmetologii. W internecie znajdziemy pełno przepisów jak przygotować własne kosmetyki, a nawet wytyczne jak ukręcić krem w thermomixie. Fora pęcznieją od porad jak w domowej wytwórni tworzyć balsamy, specjaliści proponują pomoc w założeniu własnej marki kosmetycznej. Z dr hab.n.med Magdaleną Górską - Ponikowską, naukowczynią związaną z Gdańskim Uniwersytetem Medycznym oraz założycielką marki kosmetycznej Skin Science®, zaglądamy do wnętrz słoiczków z kremami, zarówno tych tworzonych przez wielkie koncerny, jak i tych powstałych podczas domowego spa z przyjaciółkami.

Rozmawiała: Halina Konopka

Skoro możemy sami, w domowych warunkach, zrobić krem do twarzy, czy znaczy to, że powinniśmy?
W internecie znajdziemy pełno pomysłów typu DIY, jak szkolenia "Jak stworzyć własną markę kosmetyczną?" czy przepisy na skomponowanie własnego kosmetyku. Oczywiście, nie musimy z nich korzystać (śmieje się). O ile zrobienie kremu w domu do własnego użytku nie jest takie trudne, to już produkcja kosmetyków, które możemy sprzedawać innym wymaga dużo większego zaangażowania, przestrzegania wymogów wdrożenia kosmetyku na rynek, o nakładach finansowych nie wspominając. Od pierwszego ukręconego słoiczka do postawienia go na półce w drogerii prowadzi długa droga, w której również potrzebne jest szczęście. Ale polecam tę drogę z całego serca. Marka kosmetyków Skin Science® to moje drugie dziecko (śmieje się).

Czym się różnią takie "domowe kosmetyki" od tych tworzonych w wielkich laboratoriach?
Trzeba rozróżnić domowe DIY kosmetyki robione w domu przez nas, od tych obecnych na rynku: naturalnych czy innowacyjnych. Domowe kosmetyki typu DIY powstają w domowych warunkach na podstawie gotowych receptur. Są to kosmetyki o krótkiej dacie przydatności do użycia. Z uwagi, iż nie podlegają badaniom wdrożeniowym oraz kontroli parametrów fizyko-chemicznych polecam, aby stosować je w ramach spróbowania czegoś nowego na przykład podczas domowego spa z przyjaciółką. Niekoniecznie tego typu kosmetyki są odpowiednie do codziennego stosowania.

Natomiast, wszystkie kosmetyki wprowadzone na rynek UE podlegają tym samym restrykcjom prawa kosmetycznego. Nie ma znaczenia, czy kosmetyk jest zrobiony przez duży koncern czy małą manufakturę. Każdy kosmetyk zanim zostanie wprowadzony na rynek musi przejść badania wdrożeniowe oraz być zgłoszonym w rejestrze kosmetyków. Żaden kosmetyk na rynku UE nie jest testowany na zwierzętach.

To czy w takim razie kosmetyki z wielkich laboratoriów są bardziej skuteczne?
Niekoniecznie kosmetyki znanych i dużych marek są jakościowo lepsze i bardziej innowacyjne niż te produkowane przez mniejsze firmy. Małe brandy również używają innowacyjnych składników aktywnych oraz technologii w kosmetykach. Często również wykonują dodatkowe badania niewymagane prawem kosmetycznym np. na zawartość metali ciężkich, czy badania aplikacyjno-użytkowe. Moje autorskie kosmetyki oprócz wspomnianych badań, są również testowane pod kątem dermatologicznym u osób z historią alergii. To wszystko po to, aby zwiększyć bezpieczeństwo ich stosowania.
Stąd, podsumowując, ważna jest jakość kosmetyku, potwierdzenie jego skuteczności i bezpieczeństwa stosowania. Tańszy polski kosmetyk może być więc równie dobry, a nawet lepszy, niż ten droższy znanej marki zagranicznej.

To wróćmy jeszcze do podziału kosmetyków na naturalne i innowacyjne….
Naturalne kosmetyki są oparte na wyłącznie lub głównie składnikach aktywnych naturalnego pochodzenia. Zazwyczaj również pięknie pachną z uwagi na zawartość ekstraktów naturalnych. Należy jednak podkreślić, iż takie kosmetyki nie są dla każdego. Niekoniecznie są odpowiednie dla osób z dermatozami skórnymi, czy alergiami. Mogą być też mniej skuteczne np. przeciwzmarszczkowo w porównaniu z tymi kosmetykami o bardziej innowacyjnym składzie z uwagi na ograniczoną biodostępność substancji aktywnych. Takie kosmetyki są produkowane zarówno przez duże koncerny, jak i mniejsze manufaktury.

Jestem fanką takich kosmetyków, opierających się na naturalnych składnikach aktywnych, ale o właściwościach wspartych przez naukę. Np. w moich produktach używam, jako jedyna w Polsce, opatentowanego kompleksu olejów fermentowanych oraz kurkuminę i koenzym Q10 zamknięte w nośnikach, które transportują substancje aktywne do wnętrza komórek skóry. Kurkumina i koenzym Q10 są to oczywiście naturalne substancje, ale specjalne naukowe

opracowanie pomaga im lepiej przenikać w głąb skóry. Używam również zapachów pozbawionych alergenów lub braku kompozycji zapachowej przy wszystkich produktach dedykowanych skórze wokół oczu.

A czym się charakteryzują kosmetyki innowacyjne?
Bardzo niewielka ilość substancji przenika przez barierę naskórkową, a jeszcze mniejsza ich ilość penetruje aż do skóry właściwej. Jeśli kosmetyk ma działać nawilżająco, to jego składnik np. kwas hialuronowy nie musi przenikać przez warstwę rogową naskórka. Jednakże, jeśli kosmetyk ma działać przeciwstarzeniowo i przeciwzmarszczkowo, to musi zawierać biodostępne dla skóry substancje aktywne, które tę barierę naskórkową pokonają. I tu pojawiają się kosmetyki innowacyjne czyli na przykład takie, gdzie substancje aktywne są np. zamknięte w nośnikach umożliwiające tę penetrację lub zawierają substancje fermentowane.

Czy takie kosmetyki powstają tylko w wielkich laboratoriach?
Niekoniecznie. Na polskim rynku jest kilka marek produkujących świetne jakościowo innowacyjne kosmetyki. Polecam również zwracać uwagę czy taki kosmetyk był przebadany w badaniach aplikacyjno-użytkowych. Wyniki tych badań są prezentowane w opisach kosmetyku w formie ilości % określających pożądany efekt. Pozwalają określić np. czy kosmetyk poprawia koloryt skóry, czy wygładza zmarszczki, w określonym czasie regularnego stosowania.

To w czym kosmetyki z wielkich laboratoriów mają przewagę nad kosmetykami produkowanymi przez mniejsze firmy kosmetyczne?
Lepsza kampania marketingowa, dostępność próbek w różnych formach, dostępność katalogów, sklepy stacjonarne… To jest przewaga gigantów nad małymi firmami. Większe budżety jakimi dysponują poza marketingiem pozwalają im również wydawać sporo środków na badania, które prowadzą do innowacji. Ale te też nie są zarezerwowane tylko dla gigantów! Małe firmy również mogą posiłkować się badaniami naukowymi dzięki różnym formom wsparcia dla mniejszych firm np. Mikrogranty B+R dla pomorskich przedsiębiorstw, czy wsparcie Regionalnej Izby Gospodarczej Pomorza.

To jaką przewagę mają nad nimi małe manufaktury?
Kosmetyki utworzone przez mniejsze firmy są równie dobre, a często lepsze pod względem składu i efektów działania. Są świetnie dopracowane pod kątem szczegółów – opisów etykiet, składu i substancji aktywnych. Często w małych firmach producent jest twórcą marki. Twórca identyfikuje się ze swoją marką i wkłada w swoje produkty serce. Efektem tego są bardzo jakościowe kosmetyki.

Jakie są wady "naturalnych/domowych" kosmetyków?
Naturalne kosmetyki często niosą większe ryzyko uczuleń. Problemem może być też ich skuteczność w niektórych rodzajach skóry. Jeśli zależy nam na efekcie nawilżenia, to nieproblematyczna skóra na pewno skorzysta na takiej kuracji. Jeśli jednak szukamy efektu przeciwstarzeniowego czy przeciwzmarszkowego, to tu polecam te kosmetyki, których skład jest przemyślany pod kątem biodostępności. Wtedy powinniśmy sięgnąć po kosmetyk naturalny, ale również innowacyjny. Z kolei kremy domowe – DIY – są do spróbowania raz na jakiś czas.

Top of the top - po jakie kosmetyki "domowe" warto sięgać? A po jakie niekoniecznie?
Przede wszystkim sięgajmy po kosmetyki jakich potrzebuje nasza skóra. Jeśli nie wiemy jakich kremów powinniśmy używać, mamy problemy skórne, to polecam konsultacje ze specjalistą – dermatologiem, kosmetologiem czy trychologiem jeśli chodzi o skórę głowy. Trzeba też pamiętać, że same kosmetyki nie wystarczą. Potrzebne jest też odpowiednia pielęgnacyjna rutyna. W kosmetologii mniej znaczy więcej – nieraz wystarczy zmywanie twarzy, rano wodą, użycie jednego kremu na dzień, noc i pod oczy. Niekoniecznie potrzebujemy kilku produktów do pielęgnacji skóry.

Jak znaleźć złoty środek w domowej pielęgnacji skóry?
Nie ma złotego środka. Musimy słuchać się naszej skóry, dobierać kosmetyki do jej indywidualnych potrzeb, a jeśli mamy wątpliwości - poradzić się specjalistów.

KAROLINA PIERZYNOWSKA

NAUKA KONTRA PIENIĄDZE

Firmy inwestują pieniądze, a my dajemy pomysł, wiedzę i pracę. Nasz wkład wycenia się jednak bardzo nisko, co może skutkować nierównością wobec potencjalnych zysków. A przecież bez nas nie byłoby tematu – mówi w rozmowie z Biznes Prestiżem dr Karolina Pierzynowska, biolożka z Uniwersytetu Gdańskiego. Mimo młodego wieku ma już na koncie sporo wyróżnień i nagród za badania nad lekiem na Alzheimera, a także wyzwanie przed którym stoi wielu naukowców w Polsce – jak znaleźć inwestora nie tracąc swojego dorobku.

Monika Rogo: Kilka miesięcy temu widziałam panią na okładce Forbes Women jako jedną ze 100 kobiet roku 2021. Mocne wyróżnienie.

Karolina Pierzynowska: Faktycznie. Nie spodziewałam się na początku, że trafię na okładkę. Dowiedziałam się o tym trochę przypadkiem, gdy stylistka zapytała mnie o wymiary na potrzeby sesji zdjęciowej (śmiech).

Spoglądała pani z niej z błyskiem w oku, a podtytuł zaczynał się od słów „gwiazda polskiej nauki". Jak się pani czuje z takim określeniem?
Nie czuję się gwiazdą polskiej nauki. Przyjmuję to bardziej żartobliwie, ale rodzina mówi, że na to pytanie powinnam odpowiadać, że gwiazdą polskiej nauki może nie jestem, ale gwiazdą Uniwersytetu Gdańskiego na pewno (śmiech). A tak poważniej, to zapewne chodzi tu o słowo „gwiazda" w nazwie nagrody Future Science Future Star, którą otrzymałam w zeszłym roku.

No właśnie, w tak młodym wieku i jako jedyna Polka w historii zdobyła pani tą międzynarodową prestiżową nagrodę. Była pani też laureatką 19. edycji programu L'Oréal-UNESCO „Dla Kobiet i Nauki", a ostatnio została pani wyróżniona w 10-tce Pomorzan roku 2021 Zawsze Pomorze. To nie jedyne wyróżnienia, a ledwo przekroczyła pani 30-stkę!
Jeśli miałabym dodać jeszcze dwie, z których jestem również bardzo dumna, to byłyby to Nagroda Miasta Gdańska dla Młodych Naukowców im. Jana Uphagena i stypendium programu START Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

Tylko pogratulować. Popularność i splendor z pewnością ułatwią dalszą pracę, przede wszystkim pozyskiwanie finansowania. Bo przecież badania wymagają dużych nakładów.
Zainteresowanie na pewno jest dużo większe. Przykładowo jedna firma spoza branży wyraziła chęć przekazania 8 milionów złotych, mimo że poinformowaliśmy ich, że przez ok. 10 lat nie będzie z tego najprawdopodobniej żadnych zysków.

I udało się zawrzeć umowę?
Podtrzymali zainteresowanie, ale utknęliśmy na razie na kwestii rozdzielania składu procentowego potencjalnych zysków w przyszłości. Poza tym często właśnie to nie te znane, prestiżowe firmy farmaceutyczne odzywają się do nas z chęcią podjęcia współpracy, ale prywatni i mało znani inwestorzy. To z kolei często nie jest na rękę uczelniom, których władze bezpieczniej się czują współpracując ze znanymi, dużymi koncernami.

Czyli finansowanie jest wciąż na poziomie uczelni?
Najczęściej fundusze na badania dostaje się z Narodowego Centrum Nauki oraz Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. We wniosku grantowym wpisuje się zarówno jednostkę, jak i kierownika projektu oraz wykonawców.

A tak się dużo mówi o współpracy nauki z biznesem. Do tego zaraz wrócimy. Proszę teraz opowiedzieć o swojej pracy. Czemu akurat wybrała pani badania nad tymi chorobami?
W nauce często jest to kwestia przypadku. Pracownicy katedry, w której pracuję zajmowali się głównie badaniami chorób genetycznych, a więc na to właśnie miała fundusze. Zaczęłam więc od badań nad chorobą Huntingtona, ale gdy okazało się, że genisteina jest efektywna w leczeniu przyczyn tej choroby, postanowiłam rozwinąć dodatkowy projekt, który zakładałby zbadanie efektywności działania genisteiny na chorobę Alzheimera. Te choroby są do siebie podobne z racji powstawania tzw. agregatów białkowych, które uszkadzają funkcjonowanie komórek nerwowych. Różnicą jest rodzaj białek jaki się kumuluje w obu chorobach, ale mechanizm ich powstawania jest bardzo podobny.

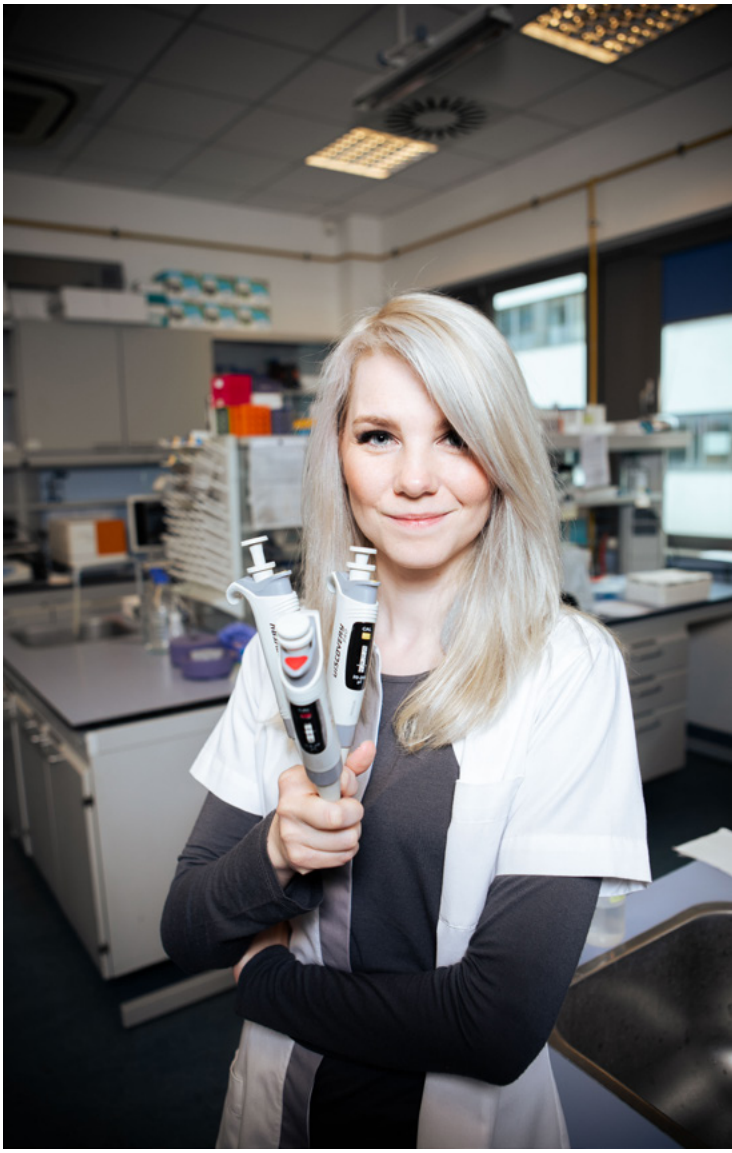
Jak rozumiem była to pani własna inicjatywa?
Tak, ten projekt to faktycznie moje „dziecko naukowe". Już na etapie pracy doktorskiej badałam czy jeden z izoflawonów, czyli genisteina będzie efektywna w usuwaniu tych agregatów, które są przyczyną chorób neurodegeneracyjnych. Wygląda to tak, że białka przyjmują nieprawidłową strukturę zlepiając się w duże „kulki", czyli te agregaty białkowe przeszkadzające w funkcjonowaniu komórek nerwowych. Wszyscy naukowcy pracujący dotychczas nad terapiami próbowali zatrzymać tworzenie się tych agregatów, a ja wraz z moim szefem, prof. Grzegorzem Węgrzynem postanowiliśmy podejść do tego inaczej. Były przesłanki, by sądzić, że genisteina, zamiast hamować ich tworzenie, może je usuwać. Moją rolą było sprawdzenie czy tak się stanie. Najpierw badałam to na modelu komórkowym, a potem zwierzęcym. Przeprowadzałam bardzo dużo testów behawioralnych i okazało się, że chore zwierzęta po podaniu genisteiny zachowywały się bardzo podobnie do zwierząt zdrowych. Podawaliśmy ten izoflawon zarówno jednostkom z zaawansowaną chorobą, jak i z pierwszymi objawami i kończyło się to z dużym powodzeniem. Genisteina działała więc zarówno leczniczo, jak i profilaktycznie.

Kolejnym logicznym krokiem wydają się teraz badania kliniczne przeprowadzane przy udziale ludzi.
Oczywiście i dążymy do tego, ale nie jest to niestety wcale takie proste na poziomie wielu różnych procedur.

A na jakim etapie jest projekt?
Już go kończę, badam jeszcze m.in. profilaktyczne działanie genisteiny względem chorób neurodegeneracyjnych, czyli jak szybko trzeba ją podać, by dała jak najlepsze efekty. Jak wspominałam, kolejnym krokiem są kosztowne badania z udziałem pacjentów. Nie jestem w stanie przeprowadzić ich sama, gdyż potrzebuję do współpracy zarówno lekarzy, którzy pomogliby w badaniu samych pacjentów, jak i inwestorów, którzy sfinansowaliby te badania. Stoję więc przed wyborem. Mogę zostawić już to moje dziecko naukowe, bo przeprowadziłam badania przedkliniczne, czyli to co należało do roli biologa. W takim wypadku mogłabym razem z jednostką sprzedać patent lub udzielić na niego licencję firmie farmaceutycznej lub biotechnologicznej. Tylko że, wtedy straciłabym kontrolę nad tym, co się dalej będzie z tym działo. Z drugiej strony, mogę kontynuować mój projekt wchodząc w środowisko biznesowe i zakładając spółki, które sfinansowałyby dalsze badania. Wtedy miałabym kontrolę nad tym co się dalej dzieje z opracowywaną przeze mnie terapią, ale wymagałoby to ode mnie wiele czasu poświęconego na sprawy biznesowe, a nie naukowe.

No i wracamy do połączenia biznes - nauka. Zapoznałam się m.in. z raportem „Komercjalizacja badań naukowych: spojrzenie inwestorów i naukowców" Fundacji Przedsiębiorczości Technologicznej, Narodowego Centrum Badań i Rozwoju i Fundacji na rzecz Nauki Polskiej z 2016 roku. Jest tam mowa o tym, że wyceny projektów naukowych są zlecane firmom doradczym i naukowcy często oceniają je jako nieadekwatne obawiając się o zaniżenie wartości ich wkładu pracy.
No właśnie jest to jeden z największych problemów. Założenie spółki nie jest trudne, ale temat się komplikuje przy ewentualnym podziale zysków. Firma musi zainwestować dużą kwotę pieniędzy i to jest jej wkład. My dostarczamy patent i naszą pracę, które jednak trudno jest wycenić. A bez naszych badań i patentu nie byłoby w ogóle tematu. Załóżmy hipotetycznie, że zostaje wyceniony na 50 tysięcy złotych, ale by zrobić badania kliniczne przy udziale ludzi potrzebujemy 20 milionów złotych. Prawię całą kwotę musi, więc wyłożyć firma. Jeżeli późniejsze

"Zazwyczaj jest tak, że rzeczoznawca firmy zaniża wartość patentu, a rzeczoznawca uczelni może z kolei ją zawyżać. Ostatecznie muszą spotkać się gdzieś pośrodku."



zyski dzielimy wg takich samych proporcji powstaje gigantyczna nierówność.

Występują aż takie dysproporcje pomiędzy wyceną patentu, a ewentualną wielkością inwestycji?
Tak, zdecydowanie. Na razie mamy tylko polski patent, bo europejski jest obecnie rozpatrywany. Jeżeli nam go przyznają, to będzie więcej wart. Kolejny aspekt to taki, że naukowcy wkładają czas i doświadczenie, a po tym wszystkim mają tylko - jeśli dobrze pójdzie - właśnie ten patent. Nic innego nie może zostać wycenione. Sam pomysł, bez patentu nic nie jest wart, a na przyznanie patentu czeka się czasem aż 1,5 roku.

Czy nie można wyżej wycenić patentu?
To zależy od rzeczoznawcy. Zazwyczaj jest tak, że rzeczoznawca firmy zaniża wartość patentu, a rzeczoznawca uczelni może z kolei ją zawyżać. Ostatecznie muszą spotkać się gdzieś pośrodku.

Z jednej strony wydaje się to logiczne, inwestor wykłada pieniądze, a więc ponosi ryzyko biznesowe, stąd w przypadku sukcesu jest też głównym beneficjentem zysku. Jak według pani powinno to wyglądać, by było sprawiedliwie?
Moim zdaniem bez pomysłu nie ma niczego. Pomysł jest wart najwięcej, ale on nie podlega wycenie. I uważam, że to powinno się zmienić, żeby dążyć do równowagi. Byłoby sprawiedliwiej, gdyby proporcja wkładu pomysłu i funduszy wynosiła 50/50.

Jakie jeszcze wyzwania czekają na naukowców, zwłaszcza tych młodych, zdobywających dopiero obeznanie na tym rynku?
Mówiąc wprost, jako naukowcy nie znamy się na biznesie. Czuć tu dużą barierę i słyszymy to zewsząd. Byłby więc potrzebny jakiś pośrednik, np. manager projektu, ale znowu pojawia się kwestia jego pensji. Naukowcy nie są w stanie jej opłacić, a więc byłaby to również rola inwestora i tym samym zwiększa się coraz bardziej jego wkład. Temat jest naprawdę skomplikowany.

Co dalej z finansowaniem? Jakie ma pani teraz perspektywy?
Aby zbadać działanie genisteiny na modelu ludzkim muszę wejść we współpracę ze środowiskiem lekarskim i oczywiście zdobyć fundusze. Najlepszą drogą byłaby próba kliniczna, ale tak jak już wspominałam to koszty ok. 20 milionów złotych. Myślimy więc, żeby zrobić tzw. eksperyment medyczny na ludziach, który wymaga mniejszej liczby zasobów i tym samym nakładów finansowych. Mówimy tu o kwocie ok. 8 milionów złotych. Byłaby to dłuższa droga do wprowadzenia leku na rynek, ale bardziej możliwa i wydaje mi się, że gdyby wszystko przebiegło pozytywnie, to ten temat byłby zauważony i skutkowałoby to przeprowadzeniem próby klinicznej. A w efekcie lek zostałby wprowadzony na rynek i taka współpraca byłaby opłacalna dla wszystkich stron. Zwłaszcza, że według orientacyjnego zestawienia, które zrobiłam, chorych na rzadkie choroby neurodegeneracyjne takie jak choroba Huntingtona, Parkinsona lub Sanfilippo jest mniej więcej już tyle ile chorych na astmę. Jest to zatem coraz większa liczba pacjentów i przestają być to choroby rzadkie.

Skoro mówimy o finansach z pewnością wiele osób zastanawia się też z czego wynikają tak zawrotne kwoty terapii. Co chwilę słyszymy o zbiórkach na leczenie, które kosztuje kilka milionów złotych lub więcej. Skąd te koszty?
Przy takich zbiórkach chodzi zazwyczaj o choroby rzadkie, a wprowadzenie leku na rynek musi się zwrócić koncernowi

farmaceutycznego w zaledwie rok. Takie są zasady w tej branży. Inaczej jest to dla niego nieopłacalne. Zatem przy takich chorobach jest niewielu pacjentów i dlatego muszą płacić krocie. Chyba, że państwo dofinansuje takie leczenie, ale ostatnio raczej wycofuje się z takiego wsparcia wobec osób dotkniętych właśnie chorobami rzadkimi.

Co według pani każda ze stron mogłaby zrobić, by współpraca była bardziej efektywna i opłacalna?
Kluczową stroną jest tu uczelnia, która zatrudnia nas, naukowców i na jej sprzęcie badawczym pracujemy. A każda uczelnia ma swoje założenia i procedury. Im więcej stron, tym więcej niuansów. Myślę, że wszystkie strony musiałyby iść na duży kompromis, także finansowy, i wtedy współpraca byłaby bardziej możliwa. Może chodzi też o zbudowanie większego zaufania i chęci do podjęcia ryzyka. Ważne byłoby też porozumienie się z prawnikami, którzy rzecz jasna chronią interesy swoich stron i mówią zupełnie innym językiem niż my. Ale to jest w ogóle kwestia ułatwiania procedur i spraw formalnych. To leży częściowo w gestii uczelni, a częściowo państwa i programów grantowych. Jestem jednak nadal dobrej myśli i otwarta na rozmowy oraz dalsze próby, by taka współpraca doszła do skutku.

Czy istnieje duża rywalizacja pomiędzy naukowcami w staraniach o granty i komercjalizację wyników badań?
Rywalizacja jest zawsze i jest to naturalne. Zdarzają się też sympatie i antypatie jak w każdym miejscu pracy. Wewnątrz naszego zespołu bardzo sobie kibicujemy. Zresztą to też nie jest tak, że każdy sobie rzepkę skrobie. Każdy z nas rozpisuje jakiś projekt, a ktoś inny go czyta, żeby wyłapać ewentualne błędy i je poprawić. A później jeszcze czyta i poprawia go również szef. Wszystko po to, by projekt miał jak największe szanse na zdobycie dofinansowania. Jest to więc praca zespołowa, bo jeśli dany projekt otrzyma finansowanie, to będzie to z korzyścią dla całego zespołu, a nie tylko dla jednej osoby. Fundusze z grantu to pieniądze m.in. na odczynniki, dzięki którym możemy pracować, ale i studenci mogą dzięki nim robić prace licencjackie, magisterskie i doktoraty. Za tym idą także pensje i to nie tylko pensja dla kierownika, ale i dla wykonawców projektu. To są naczynia połączone i taki sukces idzie na konto katedry, a tym samym uczelni.

Czym dla pani byłby sukces w kontekście swoich badań naukowych?
Ja już chyba osiągnęłam sukces, przede wszystkim zmieniając postrzeganie tego, co robię. Najpierw chciałam tylko zrobić doktorat i myślałam o etacie dydaktycznym, ale szef się nie zgodził. Widział we mnie jednocześnie potencjał naukowy i najwidoczniej miał rację. Co prawda jeszcze długa droga do wprowadzenia leku na rynek, ale dzięki publikacjom medialnym dużo ludzi zna wyniki moich badań na modelu zwierzęcym i ci związani z nauką czy farmacją zaopatrują się w suplementy, których składnikiem jest genisteina. Oczywiście robią to na własną odpowiedzialność. Wiele osób się do mnie odzywa. Słyszałam m.in. o mężczyźnie chorym na Alzheimera w bardzo zaawansowanym stadium choroby tzn. już się nie poruszał. Jego żona mi powiedziała, że po półtoramiesięcznej terapii samodzielnie wstaje z łóżka, je posiłki, chodzi po mieszkaniu, korzysta z toalety i bawi się z kotem. Kiedy się o tym dowiedziałam byłam już laureatką kilku znaczących nagród. Pamiętam, że tego dnia spojrzał na mnie szef i zapytał: „I co? Lepsze niż jakakolwiek nagroda, prawda?" To był dzień, który zmienił moje życie, bo mówi się, że kto ratuje jedno życie, to tak, jakby ratował cały świat.

MENNICA
MAZOVIA

Modne inwestycje w złoto.

Najwyższa próba dla mądrego oszczędzania.

Mennica Mazovia bezpieczne zakupy
złotych i srebrnych monet oraz sztabek z certyfikatem LBMA.
Autoryzowany przedstawiciel rafinerii Metalor w Polsce.

WARSZAWA
ul. Krucza 16/22
+48 22 602 22 48

KATOWICE
ul. Króla Jana III Sobieskiego 2
+48 32 323 51 00

SZCZECIN
ul. Jagiellońska 85/8
+48 91 425 80 20

ŁÓDŹ
ul. Wólczańska 66 lok. A111
+48 42 620 03 00

GDAŃSK
ul. Grunwaldzka 56 lok. 214
+48 58 585 90 90

POZNAŃ
ul. Libelta 27 lok. A 5.2
+48 61 649 20 60

BIELSKO-BIAŁA
ul. ks. S. Stojałowskiego 14
+48 33 44 36 888

BYDGOSZCZ
ul. Królowej Jadwigi 18 lok 310
+48 52 33 5 30 30

METALOR®

MENNICA MAZOVIA AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR PRODUKTÓW
METALOR W POLSCE **WWW.MENNICAMAZOVIA.PL**

LUSTRO

magazyn świadomej kobiety

Magazyn bezpłatny

Prowadzące numer
Aleksandra Tatarczuk
aleks.tatarczuk@gmail.com
Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@emsgroup.pl

Redakcja
Halina Konopka
Klaudia Krause-Bacia
Monika Rogo
Dagmara Rybicka
Justyna Sienkiewicz - Baraniak
Aleksandra Tatarczuk
Olga Wilamowska
Marcin Wiła
Joanna Jagoda

Dział foto
Karol Kacperski
kacperski@emsgroup.pl

Projekt graficzny
Aneta Doromiejczuk
doromiejczuk.prestiz@gmail.com

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

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

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

Prezes
Michał Stankiewicz

Dyrektor zarządzająca
Maria Bek
bek@emsgroup.pl

Dyrektor sprzedaży
Marta Blendowska
blendowska@emsgroup.pl

SASSY

SASSY łączy to co niemożliwe, przełamuje standardy i nieustannie zaskakuje gości.
Wkrocz do naszego świata, w którym rozrywka płynnie łączy się z najwyższej jakości kuchnią włoską.

ITALIAN RESTAURANT • DINNER & SHOW • LIVE MUSIC
CLUB • ROOF TOP • EVENTS

SASSY ITALIAN RESTAURANT – codziennie od 16.00

Chmielna 10 | Gdańsk
www.sassygdansk.pl | 732 340 604 | rsvp@besassy.pl | sassygdansk

ODEA park

APARTAMENTY NA SZCZYCIE GDAŃSKA

120 APARTAMENTÓW | METRAŻE 28 - 160 M²

Na zielonym wzgórzu w Gdańsku, ponad ulicą Powstańców Warszawskich, z dala od zgiełku powstaje osiedle ODEA Park. Pięć kameralnych budynków z apartamentami, budynek z pomieszczeniem klubowym i salą ćwiczeń dla mieszkańców, plac zabaw oraz przestrzeń do relaksu na łonie natury… Harmonia i spokój w środku miasta.

Osiedle Odea Park jest certyfikowane w systemie BREEAM oraz „Zielony DOM".

yareal.pl

TEL. 58 719 11 11

YAREAL