

wydanie specjalne

prestiz

z d r o w o t w o r c z o s t w o d a

KOSMETYKI NATURALNE

Wyższy wymiar pielęgnacji

BĄDŹ PIĘKNA NA WIOSNĘ

Nowości w trójmiejskich gabinetach

STOMATOLOGIA ESTETYCZNA

Laser mikropulsowy

DR JANUSZ ZDZITOWIECKI

Od chirurgii do biochemii

PATRYCJA RADOŃ

MAKE UP YOUR MIND

www.smileclinic.pl


smileclinic
Krzysztof Chmielewski



Stomatologia, która zmienia życie.

KOMPLEKSOWE USŁUGI W ZAKRESIE:

- implantologia i chirurgia
- projektowanie uśmiechu Digital Smile Design
- kompleksowe leczenie dentystyczne i protetyczne
- profesjonalna higienizacja
- Badanie CariScreen / ocena ryzyka próchnicy/
- RTG i Tomografia

SmileClinic
Klinika Stomatologii
Estetycznej
i Implantologii

Gdańsk Wrzeszcz
ul. Szymanowskiego 2

REJESTRACJA:

tel.: +48 603 336 603
e-mail: info@smileclinic.pl

BTL UNISON®



DOTYK PRZYSZŁOŚCI W RENOWACJI SKÓRY



Nowe urządzenie firmy BTL likwiduje niedoskonałości sylwetki związane z gromadzeniem tkanki tłuszczowej okolic przedniej i bocznej powierzchni brzucha, bioder, ramion, ud. Jednocześnie likwiduje cellulit i redukuje rozstępy. BTL UNISON® jest spełnieniem oczekiwań lekarzy medycyny estetycznej i daje niespotykane dotychczas możliwości zabiegowe.



POLECAM
lek. med. chirurg
Przemysław Leyko

A MEDYCYNA ESTETYCZNA
dr Przemysław Leyko

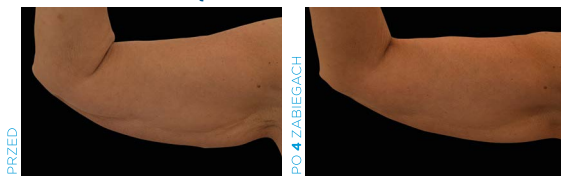
Aesthetic Clinic Szczecinek
ul. Bohaterów Warszawy 43b
78-400 Szczecinek
tel: 606 815 900

REDUKCJA CELULLITU



DZIĘKI UPRAŻEŃ: NATALIE DRYDEN

POPRAWA JĘDRNOŚCI



DZIĘKI UPRAŻEŃ: TANII RASHID



LIDER NA RYNKU LASERÓW I URZĄDZEŃ DO MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
BTL Polska Sp. z o.o., ul. Leonidasa 49, 02-239 Warszawa, tel. 22 667 02 76, btlnet@btlnet.pl, www.btlstetyka.pl

SPIS TREŚCI

- 6** PATRYCJA RADOŃ – MAKE UP YOUR MIND
- 10** QUIRIS – FRYZJERSKIE TRENDY NA WIOSNĘ
- 12** ILUA – SEKRET MŁODOŚCI MATKI NATURY
- 14** MANUFAKTURA LAWENDA
- 16** FIVE SENSES – ODZYSKAJ SPOKÓJ
NA GARNIZONIE
- 18** MEDIDERM – MŁODOŚĆ W 5 MINUT
- 20** SECRET AVENUE – BĄDŹ PIĘKNA NA WIOSNĘ
- 22** AS DENT – UŚMIECH ZGODNY Z NATURĄ
- 24** RENEW INSTITUTE – LIFTING BEZ SKALPELA
- 26** NAWROCKI CLINIC – MEDYCNA ESTETYCZNA
UZUPEŁNIA STOMATOLOGIĘ ESTETYCZNA
- 28** LORENZO COLETTI – WIOSENNA
METAMORFOZA
- 30** MEDISSIMA – UCHO NA WYMIAR
- 32** FLO.D BY KUBUJ
- 36** B2RUN – DOŁĄCZ DO NAJLEPSZYCH!
- 38** MIŁOSZ JAGUSZEWSKI – W TEATRZE ŻYCIA
I ŚMIERCI
- 42** DIETA OCZYSZCZAJĄCA Z TOKSYN –
CZY ISTNIEJE?
- 44** NIE BIEGAJ W CZASIE SMOGU
- 45** MASKI ANTYSMOGOWE – JAKĄ WYBRAĆ?
- 46** FAKTY I MITY NA TEMAT ZDROWIA
- 48** DR JANUSZ ZDZITOWIECKI –
OD CHIRURGII DO BIOCHEMII






PERIODENTIST.PL

 ul. Moniuszki 4
80-274 Gdańsk-Wrzeszcz

 gabinet@periodentist.pl

 www.periodentist.pl

 601917853
504356164

CHOROBY PRZYŻĘBIA MOŻNA I NALEŻY LECZYĆ

parodontologia,

stomatologia estetyczna,

chirurgia przyzębia,

protetyka

MAKE UP YOUR MIND

Perfekcja to drugie imię każdej kobiety. Od zarania dbamy o to, aby każdy element naszej fizyczności był dopieszczony w najdrobniejszym szczególe. Promienny i wyraźny wygląd podkreślony makijażem zbawiennie wpływa na pewność siebie i wysoką samoocenę. Pozwala skorygować mankamenty, nadaje rysom twarzy oczekiwanego charakteru, a przede wszystkim, gdy tylko spojrzymy w lustro, czujemy się piękne, a o to przecież chodzi.

Świat pędzi do przodu pod każdym względem. To, co kiedyś nasze babcie i mamy próbowały wykonać domowymi metodami, my dostajemy na tacy leżąc wygodnie w salonie kosmetycznym. Gama możliwości powodujących poprawę wyglądu i samopoczucia jest szeroka. Najważniejsze, aby istotne decyzje o zabiegach pomógł nam podjąć doświadczony specjalista. W gdyńskim salonie Make Up Your Mind dla dbających o siebie przygotowano szereg możliwości. Doskonałe opinie zadowolonych klientów potwierdzają słuszność wyboru, że jeśli potrzebujemy czegoś więcej, niż zwykłej maseczki to tylko tu. Make Up Your Mind specjalizuje się w makijażu permanentnym, który umożliwia korektę, ale przede wszystkim pozwala zaakcentować brwi, usta, czy podkreślić oko kreską permanentną przechodząc przez tradycyjny makijaż dzienny, wieczorowy, kosmetykę z całym wachlarzem zabiegów poprawiających wygląd i kondycję cery, aż do medycyny estetycznej.

PO NITCE DO KLĘBKA

- Na medycynę estetyczną należy spojrzeć łagodniej i nieco bardziej szeroko. Nici PDO, volumetria twarzy, wypełniacze oraz toksyna botulinowa to nie skalpel w rękach chirurga, a zabiegi, dzięki którym poprawiamy jakość naszej skóry dla której często upływ czasu bywa nieubłagany – **opowiada Patrycja Radoń, właścicielka Make Up Your Mind.**





Jedną z nowości, rekomendowaną w przypadku walki z czasem jest zabieg Hifu Lift Expert. Opiera się na działaniu ultradźwięków, które poprzez zastosowanie w odpowiedni sposób potrafią zlikwidować niechcianą tkankę tłuszczową lub zliftingować całą buzią. Zabieg jest naprawdę godny polecenia, ponieważ jego efekty możemy dostrzec nawet na najbardziej wymagających dojrzałych skórach po 70 roku życia.

KRESKA NA WIELE SPOSOBÓW

Makijaż permanentny idealnie uzupełnia zabiegi. Pomaga skorygować mankamenty, uzupełnić braki i nadać twarzy wymarzony rys. Tak spektakularny, że zasługujący na miano metamorfozy.

- Specjalizując się w makijażu permanentnym bardzo często wkraczam w temat radykalnej zmiany. Wiele klientek zaczyna od brwi - to rozwiązanie jest najlepszym pomysłem na pierwszy raz, gdyż ta okolica odgrywa na twarzy najważniejszą rolę. Z doświadczenia wiem, że ta wizyta pozwala zauważyć i ocenić, co jeszcze warto podkreślić, aby całość była fantastyczna – tłumaczy **Patrycja Radoń**.

Dlatego z Make Up Your Mind panie wychodzą z pakietem informacji na temat kondycji całej skóry. Kosmetolog w pierwszej kolejności skupia się na aspektach urody, które każdemu rzucają się w oczy. Kolejne podejście jest bardziej globalne. Większość osób, które przełamują się do metod permanentnych raczej korzysta z usług kosmetycznych, ale nie wszyscy. Taka wizyta poprawia samopoczucie i zmienia sposób myślenia o sobie samym, uskrzydla, otwiera oczy na wewnętrzne piękno, które specjalista umiejętnie wydobył i podkreślił. Osobiście z tych mniej i paradoksalnie bardziej drastycznych zmian zalecam brwi. Jest to najważniejszy element naszej twarzy. Mogą nadawać twarzy wyniosłość, ukazywać złość lub radość. Sprawiają, że mała dziewczynka zamieni się w dojrzałą kobietę i odwrotnie, odejmują lat. Jest to zabieg dzisiaj numer 1 w gabinetach kosmetycznych, które w swojej ofercie posiadają makijaż permanentny – podkreśla właścicielka **Make Up Your Mind**.





ODZYSKAĆ CZAS

Makijaż permanentny stał się w pewien sposób wymogiem. Oszczędza czas, pozwalając na dłuższy sen, gwarantując maksimum wygody oraz pewności, że nie zaskoczy nas aura, czy nieoczekiwane fzy.

- Efekty makijażu utrzymują się od około roku do dwóch, trzech lat na brwiach. Na ustach i oczach potrafią od trzech do pięciu lat. Wszystko zależy od partii poddanej pigmentacji, ponieważ sama struktura skóry jest zupełnie inna w każdej z nich. Oczy nie posiadają tkanki podskórnej - warstwy tłuszczowej skóry i z uwagi na to zabieg musi być bardzo powierzchownie wykonany. W bardziej mięsistych ustach pigment osadzany musi być ciut głębiej, jednak wszystko z umiarem. Oprawa oczu trzyma się najkrócej, ponieważ najczęściej poddawana jest myciu, oczyszczaniu i całej pielęgnacji domowej. Standardowo w celu odświeżenia makijażu spotykamy się z klientką raz w roku – tłumaczy **Patrycja Radoń**.

Chciałabym, a boję się – tak myśli wiele kobiet, dopóki nie postawią na jedną kartę decydując się na zmianę. W Makę Up Your Mind mogą być pewne niezawodnej ręki pani Patrycji, kosmetologa, która dobierając zespół postawiła na wysoki poziom wiedzy.





- Makijażem permanentnym zajmuję się dość długo, bo około 5 lat. Rozwój jest dla mnie motorem, który napędza maszynę. Kosmetologia i makijaż permanentny mocno ewoluują z miesiąca na miesiąc. Z roku na rok wdrażane są nowe możliwości i technologie. Jak w medycynie od pewnych starych metod odchodzi się, aby zastąpić je nowymi, technologia łączy w sobie postęp i naukę. Klienci oddający się w nasze ręce czują się spokojnie, ponieważ idziemy z duchem czasu, pokazując wiedzę i doświadczenie już na pierwszym spotkaniu konsultacyjnym – **dodaje**.

W salonie Gdyni przy ulicy Bema klientkom proponuje się makijaż naturalny. Delikatny i subtelny, marginalizujący wszelkie przerysowania i błędy.

- Kiedyś makijaż był zbyt głęboko wykonywany, można śmiało powiedzieć, że Panie miały tatuowane brwi. Dzisiaj zmieniły się techniki i trendy, stąd łatwiej podjąć próbę zmiany. Często klientki mówią mi, że mam ładne naturalne brwi. To w pełni zasługa makijażu, który wydaje się niewidoczny – **opowiada pani Patrycja**.

Pomocna ręka kosmetologa zadziała wtedy, gdy klientka faktycznie potrzebuje zmian. O to, by stały się piękną oprawą całości zadbają specjaliści. Panie po chwili namysłu zachwycają się efektem końcowym i pewnie dlatego, zadbane Polki plasują się w pierwszej trójce najpiękniejszych kobiet w Europie.

FRYZJERSKIE TRENDY NA WIOSNĘ

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

Jakie trendy w koloryzacji obowiązywać będą wiosną i latem? Jakie fryzury będą najmodniejsze? Jak dbać o włosy? Na te pytania odpowiada w rozmowie z Prestiżem Kwiryna Gołębiowska, właścicielka salonu Quiris w Gdańsku.

Nadchodzi wiosna, zaraz potem lato. To dobry czas na metamorfozę. O czym warto pamiętać decydując się na zmianę fryzury?

Wiosna oraz lato są bardzo dobrym czasem na zmianę fryzury. Na pewno trzeba pamiętać o tym, aby dobrze dopasować fryzurę do struktury włosów naszej klientki czy poradzi sobie z fryzurą w domu. Chodzi o to, aby stylizacja nie sprawiała zbyt dużych trudności, a fryzura była prosta do stylizacji.

Obserwując propozycje najważniejszych fryzjerskich firm oraz wybitnych stylistów fryzur da się zauważyć, że najnowsze trendy we fryzurach to ukłon w stronę kręconych włosów, grzywek i warkoczy. Jakie propozycje dla swoich klientów ma salon Quiris w tym akurat zakresie?

Grzywki będą hitem tegorocznego sezonu, tak zwane francuskie dodają lekkości i świeżości. My proponujemy naszym klientkom naturalne fryzury bez sztywnych stylizacji, aby fryzura była sprężysta oraz naturalnie wyglądająca. Jeśli chodzi o warkocze i loki to wykorzystujemy takie stylizacje we fryzurach okolicznościowych. Chodzi o to by klientka mogła poznać siebie w innej stylizacji, odmiennej od tej, którą nosi na co dzień.

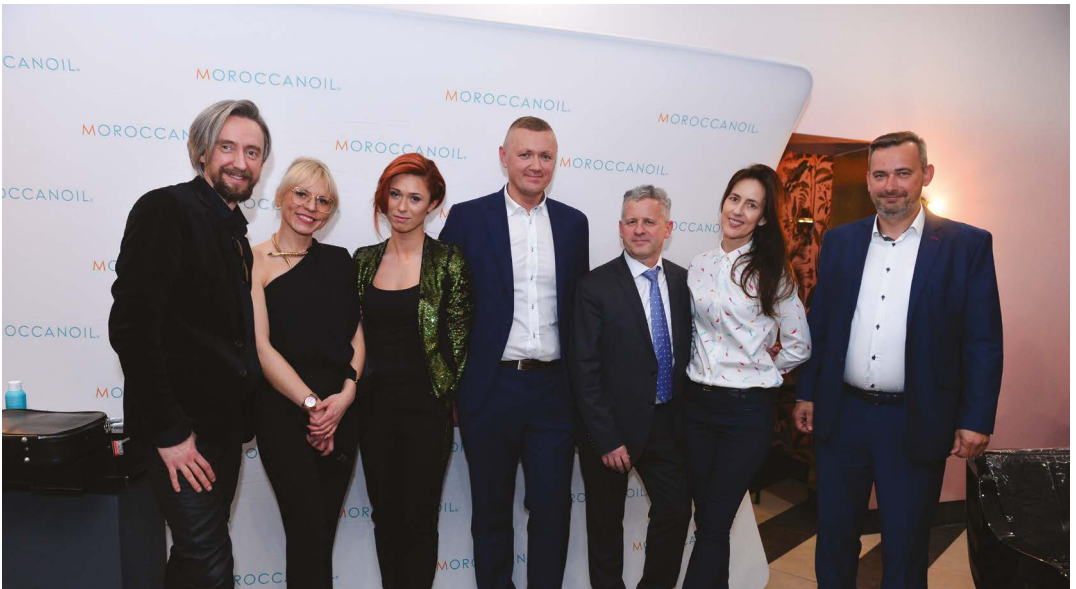
Od kilku lat trwa prawdziwa moda na wszystko co retro. Trendowi temu nie oparli się również stylisty fryzur. Jakie zatem retro propozycje ma salon Quiris na wiosnę i lato 2018 roku?

My raczej dostosowujemy się do trendów, które nam dyktuje moda jaka nadchodzi w danym sezonie. Jeśli chodzi o retro, to naszą propozycją jest wykorzystanie tego trendu w upięciach ślubnych oraz okolicznościowych, ponieważ wróciła moda na koronkę, co pięknie się łączy w stylistyce retro.

Jakie formy stylizacji są obecnie najbardziej pożądane i co powinniśmy nosić na głowach jeśli chcemy wyglądać nie tylko dobrze, ale i modnie?



zdjęcia wykonane podczas otwarcia salonu Quiris.



Raczej naturalne luźno upięte w nieładzie oraz naturalne formy dostosowane do struktury włosów.

Włosy to nie tylko modne uczesanie, ale też dobrze dobrany kolor. Jakie trendy w kolorzacji obowiązują w tym roku?

Przed wszystkim blondy w ciepłym odcieniu miodowym lub pszenicznym, oraz blondy w bardzo chłodnych odcieniach szarym, perłowym. Modne są także rudości oraz orzechowe brązy.

Słowiański typ urody to niestety często cienkie i delikatne z natury włosy, łamliwe i pozbawione upragnionej objętości. Jak możemy pomóc naszej fryzurze?

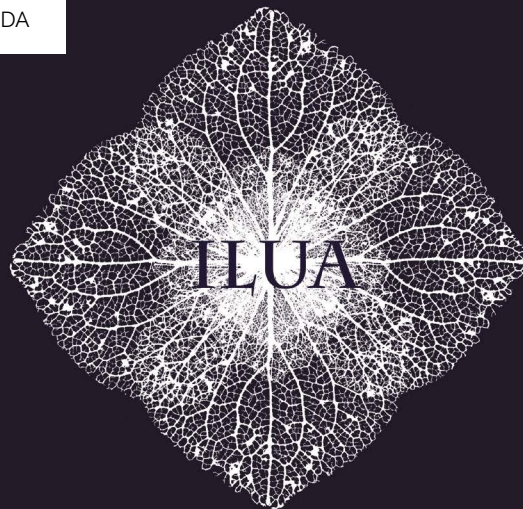
Przed wszystkim używając produktów delikatnych i nieobciążających naszych włosów. Na zwiększenie objętości włosów my rekomendujemy markę Mrocanoil. Produkty tej marki są bardzo delikatne dla włosów i przede wszystkim skuteczne.

Jakimi wartościami należy kierować się we fryzjerstwie w dzisiejszych czasach?

U nas stawiamy na komfort i dobro naszych klientów, aby każdy czuł się dopieszczony podczas wizyty w naszym salonie. Ważne jest oczywiście indywidualne podejście oraz odpowiednia analiza oraz konsultacja w trakcie wizyty.

QUIRIS
Heweliusza 15, 80-890 Gdańsk
tel. 58 333 77 07 / 505 279 759

SALON W GDAŃSKU BRZEŹNO:
Gałczyńskiego 12, 80-524 Gdańsk
te. 58 342 80 64 / 739 279 759



ILUA

SEKRET MŁODOŚCI MATKI NATURY

Z krainy masowej produkcji, zimnych korytarzy supermarketów, gdzie syntetyczne stopy nachalnym krzykiem billboardów obiecują niemożliwe, zapraszamy do innego świata - świata pasji i marzeń, świata natury bez dodatków, nagiej jak nasza skóra. Kosmetyki naturalne ILUA to skrupulatnie dobrane substancje aktywne pochodzące z roślin rosnących w najdalszych zakamarkach naszej planety, od syberyjskiej tajgi po lasy deszczowe Amazonii, od afrykańskiego buszu po patagońskie pampasy, od skandynawskich lodowców po wybrzeża Antypodów. O ich zbawiennym wpływie na naszą skórę opowiada Magdalena Aleksandrowicz, właścicielka marki ILUA.

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

Jak narodził się pomysł stworzenia własnej marki kosmetycznej?

Pierwszy załążek pomysłu zaświatał w głowie 5 lat temu, gdy na świecie pojawiło się nasze pierwsze dziecko - Igorek. Ogólnie dostępne preparaty do pielęgnacji niemowląt bazowały głównie na składnikach ropopochodnych, tj. parafina. Rozpoczęliśmy poszukiwania bardziej naturalnych produktów bez konserwantów, z miernym skutkiem. Nasza brazylijska przyjaciółka poleciła nam smarowanie dziecka mieszaniną różnych olei na bazie z oleju ze słodkich migdałów i masła Monoi. Na efekty działania takiej mikstury nie trzeba było długo czekać, skóra dziecka była jedwabista, elastyczna i w dodatku pięknie pachnąca. Do dnia dzisiejszego nasze dzieci smarujemy różnymi egzotycznymi olejami i masłami, ich skóra jest gładka, jędrna, elastyczna. Nie mają żadnych alergii skórnych ani innych problemów natury dermatologicznej.

To był impuls, który dał początek marce ILUA?

Przez jakiś czas nasionko spokojnie kiełkowało w naszej głowie. Pewnego dnia, siedząc na wysokiej skale

i patrząc na dziewiczą dolinę grenlandzkiej rzeki, to nasionko przebiło się i rozkwitło w mgnieniu oka, niczym cudowna Orchidea. To pragnienie, aby odmienić swoje życie, by całe swoje doświadczenie i wiedzę zdobywane przez lata podczas pracy w wielkim przemyśle kosmetycznym, wykorzystać bez żadnych kompromisów, bez odgórných ograniczeń i nacisków, by pracować w zgodzie z samym sobą, w zgodzie z tymi, których kochamy i naturą, bez której by nas nie było, zaprowadziło nas do miejsca, w którym obecnie jesteśmy, do przytulnego laboratorium, w którym z najdoskonalszych roślinnych surowców tworzymy nasze kosmetyki.

Czy określiłaby Pani markę ILUA jako markę selektywną i dlaczego?

ILUA jak najbardziej jest marką selektywną, niszową, skierowaną do ściśle doprecyzowanej grupy świadomych odbiorców. Wyróżnia je także ograniczona dostępność, są to produkty z najwyższej półki. Nasze kosmetyki nie są konserwowane, wytwarzane są tylko i wyłącznie w 100% ze starannie dobranych naturalnych składników, z krótką datą ważności, co powoduje, że rynek naszych potencjalnych

odbiorców jest jeszcze bardziej zawężony. Dobór każdego z komponentów to długotrwały i wymagający dużych nakładów pracy laboratoryjnej proces. To produkty spersonalizowane, tworzone indywidualnie z myślą o świadomym swoich potrzeb odbiorcy.

Jak, gdzie pozyskuje Pani unikalne i czyste składniki zawarte w kosmetykach ILUA?

Z całego świata. Razem z mężem jesteśmy podróżnikami. Właśnie podczas tych podróży mamy okazje poznawać naturalne plantacje i firmy wytwarzające niszone, naturalne surowce kosmetyczne. Nie dalej jak dwa tygodnie temu mąż wrócił z Indonezji, gdzie zachwyił go olejek z kwiatów Fringapani, co do którego mamy już pewne plany. W naszych produktach używamy surowców pochodzących z Amazonii – masło murumuru, cupuacu, z Thaiti - nasz ulubiony olej Monoi otrzymywany według tradycyjnej polinezyjskiej receptury, z Maroka - olej z opuncji figowej, czy z Japonii - kwas poliglutaminowy. Nawet wodę używamy z norweskiego lodowca.

Czym się charakteryzują produkty marki ILUA i dla kogo są przeznaczone?

Nasze kosmetyki są unikatowe ponieważ ich skład to w 100% surowce roślinne. Ktoś może zapytać - jakaż to unikatowość, skoro wystarczy zajrzeć do internetu i znaleźć setki firm kosmetycznych szycących się produkcją kosmetyków naturalnych? Jak zawsze diabeł tkwi w szczegółach, w tym przypadku w definicji. Organizacja kontroli i akredytacji produktów organicznych i ekologicznych, definiuje produkt naturalny jako taki, który posiada nie mniej niż 95% substancji pochodzenia naturalnego, dopuszczając tym samym dodatek substancji syntetycznych, m.in. konserwantów. Według nas, nie można być trochę w ciąży. Kosmetyk albo jest całkowicie naturalny, albo naturalny nie jest. Żadnych kompromisów.

Jaki jest Pani ulubiony kosmetyk ILUA?

Trudne pytanie, bo każdy kosmetyk jest inny, a wszystkie zaś powstawały z myślą o mnie samej. Masełko do twarzy Dom Błękitnych Mango - silnie odżywia suchą skórę, jest fantastyczne w zimne dni, idealnie sprawdza się podczas narciarskich wyjazdów. Nasz peeling do ciała W Malinowym Chrusznaku ma w swoim składzie 60% olei, a słukuje się tylko i wyłącznie ciepłą wodą. Mleczko i tonik do demakijażu, które zmywają od razu makijaż, a po ich użyciu nie szczypią oczy. Życia nie wyobrażam sobie bez kremu na noc Lady in Red. Używam go też na dzień. Dzięki niemu znikają zmarszczki, a moja skóra jest gładka, miękka, jedwabista. Uzupełnieniem tego kremu jest serum przeciwzmarszczkowe



Trzęsienie Czasu - stosuje je 3 razy w tygodniu. Po tym duce moja skóra na twarzy niczego więcej do szczęścia nie potrzebuje.

Na co należy zwrócić uwagę kupując kosmetyk naturalny?

Przed wszystkim na wspomniany już wcześniej skład INCI. Każdy producent jest prawnie zobowiązany do podawania pełnego składu swoich produktów. Osobiście nigdy nie kupiłabym kosmetyku, w składzie którego dojrzałabym obecność sorbinianu potasu, alkoholu benzylowego, czy benzoesu sodu. Z prostego powodu - jestem alergikiem. Wiele surowców dopuszczonych do użytku, zwłaszcza w kosmetyce konwencjonalnej, posiada właściwości toksyczne, zwyczajnie szkodliwe: kancerogenne, podrażniające, alergizujące, teratogenne, wysuszające, komedogenne, zaburzające gospodarkę kwasowo-zasadową skóry. Ma to zgubne skutki w postaci ciągłych wyprysków, przewlekłych stanów trądzikowych, łupieżu, łuszczenia się małżowiny usznej, wypadania włosów, zaburzeń hormonalnych. Zazwyczaj są to substancje, których nasza skóra w ogóle nie potrzebuje, które nie mają żadnych właściwości pielęgnacyjnych, ochronnych, odżywczych czy zdrowotnych, które są obce naszej skórze. Są to glikole, PEGi, parabeny, thiazolinony, silikony, akrylate, alkohol etylowy, ropopochodne (wazelina, parafina, olej mineralny), aluminium, sztuczne zapachy, barwniki, itp. Ja takich kosmetyków nie biorę do ręki. Unikajmy ich jak ognia i bądźmy wierni ajurwedyjskiej zasadzie: „Nie kładź na skórze niczego czego nie mógłbyś zjeść”. ■

MANUFATURA LAWENDA



Manufatura Lawenda to marka stworzona przez Anię Czupryńską, pasjonatkę zdrowego stylu życia. Naturalne kosmetyki, świece i woski zapachowe oraz pachnące dodatki do Twojego domu - wszystko ręcznie wykonane, według własnej receptury, w 100 procentach naturalne i bez dodatku konserwantów.

Dlaczego warto korzystać z kosmetyków naturalnych? Są one bowiem wolne od szkodliwych dodatków, jak na przykład parafiny, produktów pochodnych ropy naftowej i olejów mineralnych oraz syntetycznych substancji konserwujących. Naturalne produkty kosmetyczne mogą być dużo lepsze dla naszej skóry, ponieważ – w przeciwieństwie do kosmetyków konwencjonalnych – zawierają mniej substancji alergizujących i są tym samym lepiej tolerowane przez skórę. Działanie kosmetyków naturalnych koncentruje się na przywróceniu równowagi w skórze i wsparciu jej naturalnych funkcji oraz regeneracji.

Kosmetyki marki Manufatura Lawenda, w zależności od nuty zapachowej, wykazują bardzo dobre właściwości nawilżające skórę, a zawarte olejki eteryczne, np. z trawy cytrynowej, posiadają silne właściwości łagodzące dla skóry: są antyseptyczne, działają przeciwtrądzikowo, zmniejszają wydzielanie się sebum, czy mają również działanie antyzapalne i łagodzące (poparzenia, rany naskórka).

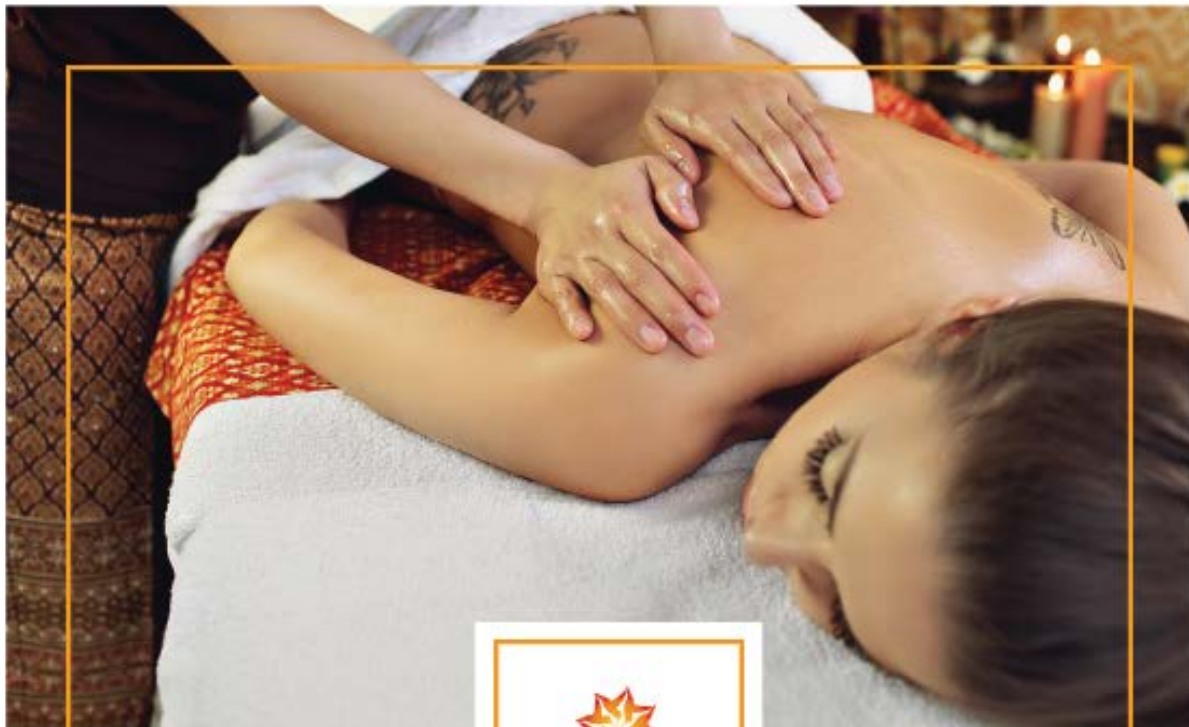
Kosmetyki są obecnie oferowane w kilku nutach zapachowych, w każdej z nich dostępne są: musy mydlane gwarantujące

Ufamy naturze. Ona wie, co dla nas dobre. Nic zatem dziwnego, że przywiązujemy coraz większą uwagę do tego, co jemy, rezygnując z produktów wysoko przetworzonych. Coraz większą wagę przywiązujemy też do kupowanych ubrań i ich jakości, wybierając te uszyte z naturalnych tkanin. Podobnie jest z kosmetykami – te naturalne są po prostu zdrowsze i mają zbawienny wpływ na naszą skórę.

tując niesamowite nawilżenie skóry w codziennej pielęgnacji, aromatyczne sole kąpielowe z olejami, peelingi solne i cukrowe z olejami, czyli regeneracja i nawilżenie w jednym, maśła na mokre ciało nawilżające skórę, masełka do rąk regenerujące przesuszoną skórę dłoni, świece sojowe do masażu oraz świece zapachowe z drewnianym knotem z naturalnego wosku roślinnego, zdrowe dla oddechu.

Uzupełnieniem oferty są tartaletki, woski zapachowe w 11 nutach zapachowych oraz wprowadzone ostatnio tzw. mgiełki pościelowe. Oferta produktowa stale się rozwija i wkrótce uzupełnieniem linii zapachowych będą nowe kosmetyki.





THAO THAI
THAI MASSAGE & SPA



BĄDŹ GOTOWA NA WIOSNĘ ! *Zastrzyk energii dla ciała i ducha.*

Zadbaj o swoje ciało i przygotuj je na nadchodzące ciepłe dni...

Morelowy peeling z kielkami pszenicy, wyszczuplająca maska na ciało Guam, a na koniec relaksacyjny masaż całego ciała silnie nawilżającym olejkiem z 24 karatowym złotem?

To tylko niektóre z naszych wyjątkowych zabiegów i masaży tajskich.

Odetchnij po zimie, pozwól sobie na chwilę głębokiego relaksu i regeneracji sił

Thao Thai
ul. Szeroka 86/87, Gdańsk
www.thaothai.pl
telefon +48 666 120 150

Thao Thai Spa
ul. Spichrzowa 21, Gdańsk
www.thaothaispa.pl
+48 500 460 760

FIVE SENSES float• spa

ODZYSKAJ SPOKÓJ NA GARNIZONIE

Do niedawna pojęcie głębokiego relaksu kojarzyło nam się z masażem, wizytą w spa lub pobytem na jednej z tropikalnych plaż. A co jeżeli istnieje możliwość połączenia tych trzech rzeczy bez konieczności lotu samolotem do odległego kraju? Wszystko to zapewnia FIVE SENSES float• spa, miejsce w którym przeżyjemy niezwykle rytuał odprężenia i relaksu dla zmęczonego ciała jak i też ducha. Połączenie masażu z floatingiem to na pewno skuteczny i naturalny sposób na powrót do równowagi duchowej i fizycznej – przekonują w rozmowie z Prestiżem, Karol Nowiński i Patryk Sidor, właściciele Five Senses float • spa na gdańskim Garnizonie.

ROZMAWIAŁA: KINGA POŻŁUTKA
FOT. EMI KARPOWICZ

Czym jest floating?

Floating jest innowacyjnym sposobem na pozbycie się nadmiernego stresu, wyciszeniem organizmu oraz ograniczeniem wszelkich bodźców zewnętrznych oraz wewnętrznych naszego ciała i ducha. Floating nie tylko zapewnia powrót do pełnej harmonii, ale także wprowadza głębokie zmiany w sferze emocjonalnej i fizycznej, umożliwiając zdroworozsądkową analizę skrajnych sytuacji, które spotykają nas na co dzień. Pozwala nam zapomnieć o trudach całego dnia, jest też sposobem na dobre zapoczątkowanie całego tygodnia pracy.

Floating niesamowicie oddziałuje na ciało, umysł i duszę.

Zgadza się. Dzieje się tak dlatego, że w kabinie jesteś odcięty od wszelkich bodźców zewnętrznych, co pozwala na całkowite odprężenie organizmu i osiągnięcie głębokiego stanu relaksu. Twoje ciało się rozluźnia, schodzi z niego wszelkie napięcie mięśniowe oraz stres, a także następuje ukojenie bólu i regeneracja. Podczas sesji

poziom kortyzolu (hormon stresu) obniżany jest o 34 procent. W takich warunkach mózg uwalnia ogromne ilości endorfin i zaczyna dążyć do równowagi obu półkul. Umysł nie tylko się odpręża, ale staje się bardziej kreatywny. Ciekawostką jest fakt, że w trakcie 60- minutowej sesji floatingu odpoczywamy jak w czasie czterech godzin głębokiego snu. Co więcej, nasz mózg przestawia się ze zwykłych fal alpha na fale theta, co oznacza możliwość wejścia w stan głębokiej medytacji. Jedyną co możemy stracić na takiej sesji to stres i zmęczenie.

Na czym polega sesja floatingu?

Podczas sesji floatingowej wchodzisz do kabiny wypełnionej ok. 30 cm wody, zawierającej wysokie stężenie soli EPSOM. W 1m3 znajduje się pół tony soli. Jest to siarczan magnezu, dzięki któremu unosimy się na powierzchni wody, tak jak podczas dryfowania w Morzu Martwym. W pierwszych minutach dryfowania do naszych uszu dociera przyjemna, nastrojowa muzyka. Gdy już wejdziemy w głębszy stan wyciszenia, muzyka zostaje automatycznie wyłączona, dzięki czemu jesteśmy w stanie całkowicie zapomnieć o tym co dzieje się wokół nas.

Jak należy być przygotowanym do odbycia sesji floatingowej?

Chcąc skorzystać z sesji floatingu w FIVE SENSES float spa nie musimy się niczym martwić i szczególnie przygotowywać się do wizyty. Na miejscu do dyspozycji wszystkich gości są ręcznik, kłapki szlafrok, niezbędne kosmetyki oraz suszarka. Wystarczy przyjść kilka minut przed czasem i przy aromatycznej herbatce spokojnie rozpocząć swój relaks.





Do wyboru dostępne są poszczególne opcje czasowe 60/90 min oraz dłuższe. Jakimi kryteriami należy się kierować wybierając dla siebie powyższy przedział czasowy?

Wszystko uzależnione jest od predyspozycji oraz potrzeb naszego organizmu. Najczęściej sugerujemy spędzenie pierwszej sesji na godzinnym floatowaniu. Ze względu na możliwość oceny przez klienta czy był to wystarczający czas dla jego organizmu na całkowite odprężenie i redukcję stresu. Naszymi stałymi bywalcami są także sportowcy, którzy zawdzięczają sesji floatingowej, przyspieszenie procesu regeneracji, co skutkuje zwiększoną ilością energii na kolejnych treningach. Świadczy to o tym, że floating na pewno nie jest tylko relaksem dla osób lubiących spokojny tryb życia.

Czy są jakieś przeciwwskazania do odbycia sesji floatingowej?

Nie ma wielu przeciwwskazań do floatingu, najważniejszym jest epilepsja, ciężkie depresje i psychozy. Dodatkowo ze względów komfortowych odradza się korzystania z sesji osobom z ranami otwartymi, owrzodzeniami, zapaleniem ucha, chorobami zakaźnymi skóry, czy też przy infekcjach organizmu.

Czy z sesji floatingowej mogą korzystać kobiety w ciąży?

Po pierwszym trymestrze ciąży wręcz zalecamy korzystanie z sesji floatingowej, która pomaga w uśmierzeniu różnego rodzaju bólów, m.in. kręgosłupa i nóg.

Jakie są najważniejsze korzyści, wynikające z regularnych sesji floatingu?

Jest wiele korzyści potwierdzonych naukowo, które pozytywnie wpływają na odpowiednie funkcjonowanie naszego organizmu. Jeśli chodzi o korzyści dla ciała to łagodzenie i eliminacja różnego rodzaju bólów pleców i mięśni, bólów reumatycznych, stanów zapalnych stawów i ścięgien, kontuzji i stłuczeń, poprawa krążenia, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wzmożona produkcja endorfin, poprawa przemiany materii, oczyszczenie organizmu z toksyn, poprawa kondycji włosów skóry i paznokci. Dla umysłu jest to głębokie wyciszenie oraz relaks, eliminacja zmęczenia. Ponadto floating pomaga w redukcji objawów depresji, nerwicy, lęków, natręctw i uzależnień. Dzięki pracy obu półkul mózgowych i osiągnięciu częstotliwości fal mózgowych theta, a nawet delta, jesteśmy w stanie wejść w stan głębokiej medytacji, co skutkuje w późniejszym czasie lepszą pracą mózgu, zwiększeniem pewności siebie, naszej koncentracji, pamięci oraz tym samym zwiększenie przyswajania wiedzy. ■





MEDIDERM

ODZYSKAJ MŁODOŚĆ W 5 MINUT

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

PROFHILLO® -Innowacja roku 2015/2016, nagrodzony przez AMEC w Paryżu złotą statuetką, jako najlepszy zabieg odmładzający oraz wzmacniający skórę. Czym zasłużył sobie na miano „Najlepszego”? Na czym polega jego innowacyjność?- O największych zaletach bioremodeling PROFHILLO® opowiada dr Piotr Fleszar z Kliniki Urody Mediderm w Gdyni.

Na czym polega starzenie twarzy?

Pierwsze oznaki starzenia, obserwujemy najczęściej na jednej z najważniejszych części naszego ciała, którą jest twarz. Skóra nie jest już tak sprężysta a jej nadmierna wiotkość prowadzi do powstania tzw. "chomiczków". Jedną z przyczyn takich zmian jest atrofia skóry-w efekcie której skórze brakuje sprężystości.

Starzenie twarzy najczęściej obserwowane jest w jej dolnej i środkowej części. Policzki oraz linia żuchwy tracą wyraźny kontur, a profil się rozmywa.

Co to jest PROFHILLO®?

PROFHILLO® jest na pewno innowacyjnym produktem na rynku medycyny estetycznej.

PROFHILLO® to ultranowoczesny preparat, dzięki któremu możemy odmłodzić naszą skórę, bez konieczności ingerencji skalpela.

PROFHILLO® Neutralizuje „chomiczki”, przywraca utracony kontur i profil, wygładza zmarszczki, wysmukla rysy twarzy, nadaje sprężystość i napina skórę.

PROFHILLO® to innowacyjny koncept zabiegów odmładzających, który neutralizuje wiotkość skóry i zapobiega starzeniu się twarzy.

Jedną z wielu zalet tego produktu jest na pewno obecność w preparacie naturalnego kwasu hialuronowego, który w sposób naturalny współpracuje z komórkami skóry, odbudowując całą ich strukturę oraz aktywując przy tym dodatkowy proces regeneracji tkanki. Skutkiem całego procesu jest powstanie naturalnego efektu wypełnienia oraz plastycznego efektu modelującego kształt twarzy.

Czy PROFHILLO® jest klasycznym wypełniaczem czy biorewitalizatorem?

PROFHILLO® służy do przebudowy skóry. Jest to innowacyjny produkt, zastępujący skalpel, który w sposób bezinwazyjny przywraca cenne atrybuty naszej młodości.

Jak zachowuje się PROFHILLO® w skórze?

Powolnie i długotrwanie uwalniająca się z miejsca wstrzyknięcia molekula młodości PROFHILLO® działa jak miliony sprężynek, które przywracają utracony kontur twarzy. Zabieg wygładza zmarszczki, liftinguje skórę, natychmiast nadaje skórze utracony efekt sprężystości.

Jak wygląda cały zabieg, przy użyciu preparatu PROFHILLO®?

Wybierane są specjalne punkty po obu stronach twarzy, w które wstrzykiwana jest niewielka ilość preparatu. Ta technika bazuje na dwóch kryteriach: minimalizacji ryzyka podania materiału do dużych naczyń, czy uszkodzenia nerwów i maksymalizacji procesów dyfuzji w tkankach okolicy jarzmowej i policzków oraz wzdłuż linii żuchwy, okolicy przedusznej i brody. Zabieg nie wymaga znieczulenia. W celu kompleksowego odmłodzenia skóry najczęściej wystarczają 2 zabiegi, w odstępie 30 dni.

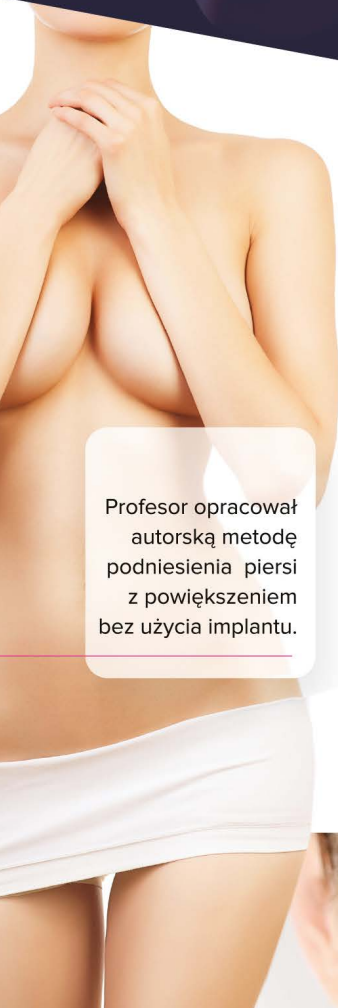
Jakie są efekty zabiegu PROFHILLO®?

Długotrwały efekt, widoczny na całej powierzchni naszej twarzy. Skóra jest widocznie odświeżona oraz zrewitalizowana. Potwierdzone procesy naprawcze w skórze przywracają owal twarzy, widoczne są efekty odmłodzenia oraz zaniku zmarszczek, pojawiają się miłe dla oka wypełnienia, naturalna jędrności policzków oraz głęboka poprawa nawilżenia naszej skóry.

Prof. nadzw. dr hab. n. med.

Paweł Szycha

specjalista chirurgii plastycznej,
rekonstrukcyjnej i estetycznej.



Profesor opracował autorską metodę podniesienia piersi z powiększeniem bez użycia implantu.

Pasjonuje się całym zakresem chirurgii estetycznej. Zakres jego głównych kompetencji obejmuje plastykę nosa, plastykę powiek górnych i dolnych, korekcję odstających małżowin usznych, lift twarzy i szyi, wypełnienie policzków, indywidualnie dopasowane korekcje piersi (powiększenie, podniesienie, redukcję, podniesienie z powiększeniem), plastykę brzucha, liposukcję, lipofilling twarzy i piersi oraz zabiegi wycięcia zmian skórnych.

Studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Medycznego w Łodzi ukończył z wyróżnieniem oraz był Studentem Roku UM w konkursie "Primus Inter Pares". Pracę doktorską tworzoną w Polsce i Wielkiej Brytanii obronił w macierzystej Uczelni również z wyróżnieniem. Jego praca habilitacyjna dotyczyła innowacyjnych metod leczenia defektów estetycznych w obrębie twarzy i piersi. Umiejętności z zakresu chirurgii plastycznej pogłębiał w ośrodkach klinicznych chirurgii plastycznej w Polsce, Wielkiej Brytanii i Belgii. Obecnie pracuje w szpitalu 1DayClinic.pl w Gdańsku przy ul. Zabi Kruk 10.

Teraz taniej online.

Zarezerwuj termin konsultacji na: www.1dayclinic.pl/beauty

Więcej informacji:

1dayclinic.pl

SECRET AVENUE

BĄDŹ PIĘKNA NA WIOSNĘ

Nadchodząca wiosna to ostatni dzwonek dla tych, którzy nie zaczęli jeszcze myśleć o nadprogramowych kilogramach uzbieranych zimą porą. Oprócz odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, w osiągnięciu upragnionego celu pomoc nam może kosmetologia i medycyna.

AUTORKA: MATYLDA PROMIĘŃ



W Instytucie Urody Secret Avenue każdy zabieg poprzedzony jest kompleksowym wywiadem i analizą potrzeb podczas bezpłatnej konsultacji. Zarówno dobór odpowiedniej technologii do danego przypadku, jak i stanu zdrowia klienta, jest bardzo ważnym punktem w terapii, a programy pielęgnacyjne dostosowywane do indywidualnych możliwości i oczekiwań.

- Nasz Instytut może pochwalić się ogromnym doświadczeniem w pracy nad sylwetką klientów. Przy utracie wagi należy także pamiętać o ujędrnieniu skóry, jak i wspomaganie wydalania zbędnych metabolitów po rozkładzie komórek tłuszczowych. W walce z niechcianym tłuszczem oraz cellulitem pomocne okażą się nowoczesne urządzenia oraz szeroki wachlarz zabiegów – **mówi Sandra Ruszkowska, manager Instytutu Secret Avenue.**

Zabiegi medycyny estetycznej mają na celu ujędrnienie ciała, wyszczuplanie, redukcję cellulitu a także zmniejszenie widoczności blizn i rozstępów. Coraz popularniejsze są zabiegi nieinwazyjne, wykorzystujące działanie ultradźwięków, fal radiowych lub podciśnienia, po których ciało szybko się regeneruje.

- Wielu naszych klientów zna żelazko antycellulitowe – perfekcyjny zabieg ujędrniająco – modelujący, czy kriolipolizę. Także karboksyterapia zwana terapią cudownym gazem, odkąd pojawiła się w naszym Instytucie, pomogła wielu osobom poprawić swój wygląd. To nasze sprawdzone hity, ale nieustannie się rozwijamy i chcielibyśmy zwrócić uwagę na najnowszy sprzęt jakim dysponujemy – **mówi Adriana Panfil, właścicielka Secret Avenue.**

Jedną z nowości jest urządzenie Endermologia LPG Alliance - rewolucyjna, delikatna, całkowicie naturalna i nieinwazyjna metoda modelowania sylwetki, usuwania

cellulitu i tkanki tłuszczowej. Jędrna, sprężysta skóra już po trzecim zabiegu dzięki stymulacji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego.

Tak jak mamy endermologię na ciało, tak również jest endermologia na twarz o nazwie endermolift. Jest to jeden z niewielu zabiegów naturalnych, nieinwazyjnych, przeciwstarzeniowych, który poprawia wygląd skóry, wzmacnia skórę poprzez stymulację mechaniczną fibroblastów do produkcji elastyny oraz kolagenu. Jest to zabieg dla każdego rodzaju skóry.

Przełomowym systemem do modelowania sylwetki, redukcji tkanki tłuszczowej oraz odmładzania twarzy jest Exilis. Zabieg skutecznie redukuje komórki tłuszczowe i zmniejsza obwody ciała dzięki jednoczesnemu zastosowaniu fal ultradźwiękowych i kontrolowanemu, bezpiecznemu podgrzewaniu tkanki tłuszczowej. Exilis stosuje się do nieinwazyjnego liftingu skóry twarzy i ciała (ramion, piersi, brzucha, ud i kolan).

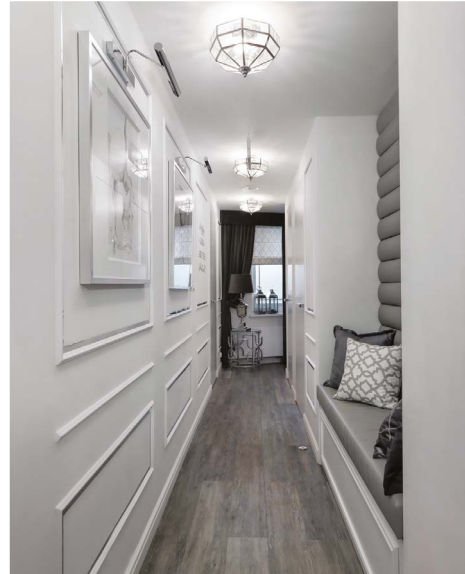
W Instytucie Urody Secret Avenue koniecznie trzeba też zwrócić uwagę na zabieg HIFU - uznawany jest on za jeden ze skuteczniejszych zabiegów medycyny estetycznej. Technologia ta wykorzystuje wiązki fal dźwiękowych o dużym zasięgu i w medycynie estetycznej pełni rolę bezinwazyjnego liftingu twarzy. HIFU to fala akustyczna o wysokiej częstotliwości, powodująca ruch komórek w tkankach.

- Przed zabiegiem skóra smarowana jest żelem, następnie do wybranego miejsca przykładane jest urządzenie emitujące fale. Technologia HIFU polega na dostarczeniu energii ultradźwiękowej przez skórę lub śluzówkę bez ich uszkodzenia. Następnie, na odpowiedniej głębokości, energia ulega zogniskowaniu i wytwarza mikrostrefę uszkodzenia termicznego, co aktywuje naturalne procesy regeneracyjne organizmu, prowadząc do przebudowy i odnowienia struktury tkanki. Zabiegi są bezinwazyjne, prawie bezbolesne,



przeprowadza się je 1-2 razy do roku o każdej porze roku. Już po jednym zabiegu uzyskuje się satysfakcjonujące efekty - **mówi Sandra Ruszkowska.**

Powierzchnia skóry pozostaje nietknięta, za to pod spodem zachodzą intensywne procesy odbudowy i regeneracji stymulowane przez uszkodzenia. Pierwsze rezultaty zabiegu są szybko widoczne, ponieważ skróceniu ulegają włókna kolagenowe, co poprawia jędrność i napięcie skóry. W wyniku zabiegu następuje skuteczny lifting twarzy, ujędrnienie i napięcie skóry, podniesienie policzków, ukształtowanie owalu twarzy, delikatne spłycenie zmarszczek, konturowanie linii żuchwy, uniesienie brwi.



UŚMIECH ZGODNY Z NATURĄ CZŁOWIEKA



Ładne, lśniące zęby to marzenie wielu pacjentów. Rolą współczesnej stomatologii jest nie tylko pomoc pacjentowi w bólowej sytuacji, leczeniu próchnicy czy wad zgryzu, ale również estetyczna odbudowa zębów i poprawa ich kształtu – mówi w rozmowie z Prestiżem lek. dent. Anita Suska z sopockiej kliniki As Dent.

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

nakładek oraz profesjonalny zabieg wybielania laserowego w gabinecie stomatologicznym. Indywidualne nakładki to tańsza metoda. Po zrobionych w gabinecie wyciskach, technik wykonuje nakładki, które pacjent otrzymuje wraz ze środkiem wybielającym do domu. Nakładki stosujemy parę godzin w ciągu dnia lub na noc. Drugą metodą jest wybielanie laserowe w gabinecie. Po indywidualnym dobraniu parametrów wykonuje się serię zabiegów. Jest to zabieg droższy, ale efekt jest widoczny natychmiast.

Pani doktor, od czego powinniśmy zacząć metamorfozę w naszej jamie ustnej?

W pierwszej kolejności wykonujemy profilaktykę, a gdy są tylko przebarwienia i kamień nazębny, wystarczy jedna wizyta, na której wykonuje się piaskowanie i polerowanie, zakończone zabiegiem fluoryzacji i instruktażem. Polecamy odpowiednie pasty i metody szczotkowania, dobieramy szczoteczki indywidualnie dla każdego pacjenta, zachęcamy do korzystania z irygatorów i płukanek.

Ładny uśmiech stał się częścią naszego wizerunku, tak samo ważnym jak styl ubierania, fryzura czy makijaż. Jak zatem usunąć przebarwienia na zębach i kamień nazębny?

Kamień nazębny usuwamy w trakcie zabiegu zwanego skalingiem. Jest to usuwanie złożeń za pomocą ultradźwięków. Metoda usuwania przebarwień zależy od ich rodzaju. Piaskowanie jest jedną z metod ich usuwania. Są również przebarwienia, które możemy usunąć jedynie za pomocą wybielania lub przykryć je licówką.

Jakie są najskuteczniejsze metody wybielania zębów?

Do wyboru mamy dwie metody, które obecnie uważane są za najskuteczniejsze. Wybielanie domowe za pomocą

Założmy, że kolor moich zębów mnie satysfakcjonuje, ale nie jestem zadowolony z ich kształtu. Jak możemy to zmienić?

W projektowaniu uśmiechu ważna jest symetria twarzy, ale też kształt zębów. Kształt czy kolor zęba korygujemy licówkami, wykonywanymi na jednej wizycie w gabinecie z coraz doskonalszych materiałów kompozytowych lub porcelanowych. Wymaga to kilku dni i współpracy z technikiem dentystycznym.

Jakie są największe zalety licówek, koron i aparatów ortodontycznych i w jakich sytuacjach możemy stosować każdą z tych metod?

Braki zębowe możemy uzupełnić koroną porcelanową na implancie, mostem protetycznym z porcelany na metalu lub na cyrkonie, a także protezą bezkłamrową. Nowoczesne metody i aparaty ortodontyczne umożliwiają leczenie wad zgryzu w każdym wieku. Prostujemy zęby, kształtujemy i poszerzamy łuki zębowe, ustawiamy płaszczyznę zgryzu, korygujemy linię środka. Już dzięki leczeniu ortodontycznemu poprawiamy rysy i profil twarzy. Odpowiednio zaprojektowany uśmiech: proste zęby, ich kształt dobrany do rysów twarzy, kolor dobrany do karnacji, odpowiednia wysokość zgryzu, prawidłowy zgryz, poprawiają urodę, wygładzają zmarszczki, dodają pewności siebie, sprawiają, że częściej się uśmiechamy.



precyzyjna diagnoza
stomatologiczna
oraz leczenie
nawet najbardziej
skomplikowanych przypadków



Leczenie wad zgryzu,
wstawianie implantów.



Nasi stomatolodzy na bieżąco
doskonalą swoje umiejętności
zawodowe poprzez uczestnictwo
w kursach, szkoleniach
oraz kongresach.



AS dent Clinica
Polna 44
Sopot

klinika@as-dent.pl

tel:
(58) 551 46 59
513 069 909

RENEW INSTITUTE

LIFTING BEZ SKALPELA, BEZ BÓLU I BEZ OKRESU REKONWALESCENCJI

Bezinwazyjność, doskonały naturalny efekt widoczny bezpośrednio po zabiegu oraz bezpieczeństwo pacjenta – to największe zalety SonoQueen, urządzenia najnowszej generacji umożliwiającego lifting bez skalpela. Wystarczy wykonać tylko jeden krok, oddać się w ręce lekarzy ReNew Institute i cieszyć się wielowymiarowym, trwałym napięciem i wygładzeniem skóry, zarówno twarzy, jak i ciała.

SonoQueen to prawdziwy high-tech w medycynie estetycznej, prawdziwie królewski dotyk odmładzający, zamknięty w formie szybkiego, komfortowego zabiegu na twarz i ciało. Wysokoenergetyczne fale ultradźwięków docierają do głębokich warstw skóry, napinają włókna kolagenowe powodując ujędrnienie i odmłodzenie skóry. W ReNew Institute w Sopotie ten niezwykle precyzyjny zabieg wykonywany jest przez lekarza, dr Marcina Nowaka.

- SonoQueen to urządzenie, które wykorzystuje technologię HIFU, skoncentrowane ultradźwięki, w walce z niedoskonałościami twarzy i ciała. Najczęściej zalecam zabieg w przypadku zmian owalu twarzy, podwójnego podbródka, zmarszczek i bruzd w obrębie twarzy, w tym zmarszczek okolicy oka i ust, a w odniesieniu do ciała najczęstszym wskazaniem są pelikany, wiotka skóra brzucha, opadanie pośladków, nadmiar tkanki w okolicy kolan i ud – **mówi dr Marcin Nowak.**

SonoQueen pozwala osiągnąć realny, wielowymiarowy efekt poprzez działanie na 3 warstwach - skórze właściwej, podskórnej tkance tłuszczowej i powięziach mięśniowych. HIFU to skupiona energia ultradźwiękowa, która dociera do głębokich warstw skóry wywołując kontrolowane mikroszkodzenia bez pozostawiania śladów na jej powierzchni. Emitowana energia pobudza głęboką przebudowę wewnętrznych struktur, a w wyniku zabiegu dochodzi do ujędrnienia, odmłodzenia, liftingu, wymodelowania i wyszczuplenia okolicy poddawanej zabiegowi.

- Zabieg przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, w każdym wieku. Zabieg należy do procedur nieinwazyjnych, a wykonany przez odpowiednio przeszkolonego i doświadczonego lekarza jest bezbolesny i bardzo



bezpieczny. Wiedza, znajomość anatomii i odpowiednie podejście praktyczne sprawiają, że ryzyko ewentualnych działań niepożądanych jest minimalne. – **dodaje dr Marcin Nowak.**

Pierwszy efekt napięcia jest widoczny już po zabiegu, jednak jest to tylko wstęp do spektakularnego efektu liftingu. Skóra potrzebuje czasu aby dokonały się w niej zmiany odpowiadające za jędrność i gęstość. Finalny rezultat widoczny jest po około 3 miesiącach.

ZASTOSOWANIE SONOQUEEN

- Lifting twarzy i ujędrnianie ciała
- Napięcie delikatnej skóry w okolicach oczu
- Ujędrnienie skóry w okolicy ramion
- Lifting wiotkiej skóry na brzuchu
- Uniesienie i ujędrnienie pośladków
- Wygładzenie skóry w okolicach ud i kolan
- Redukcja tzw. „drugiego podbródka”
- Rozświetlenie skóry
- Wygładzenie zmarszczek
- Spowolnienie procesu starzenia skóry

ReNew Institute

Sopot, ul. Dworcowa 7 (budynek C, poziom 2, wejście pomiędzy restauracją Cały Gawel i Sea Food Station).
Tel: 728 900 067 www.renewinstitute.pl, www.facebook.com/RenewInstituteSopot

- TENNIS -



23 - 24 CZERWCA 2018

3CITY TENNIS CUP

NAJWIĘKSZY TURNIEJ TENISOWY
DLA AMATORÓW W TRÓJMIĘSCIE

ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ !

KOSZT UCZESTNICTWA **150 PLN**

WSZELKIE PYTANIA PROSIMY KIEROWAĆ NA ADRES:

3CITYTENNISCUP@GMAIL.COM

OSOBY ZAINTERESOWANE PROSIMY O KONTAKT - **58 620 15 14**



NAWROCKI CLINIC

DOBRANA Z NAS PARA!
MEDYCYNA ESTETYCZNA UZUPEŁNIA
STOMATOLOGIĘ ESTETYCZNA

AUTOR: DR MICHAŁ NAWROCKI

Stomatologia estetyczna to grupa zabiegów mająca na celu przywrócenie zębom zdrowia, pięknego kształtu i koloru. Zdarza się, że po zakończeniu leczenia stomatologicznego lub ortodontycznego zostaje osiągnięty zamierzony efekt zdrowotny i estetyczny z zakresu stomatologii, ale jednocześnie inny defekt urody zaczyna przykuwać uwagę. Tutaj z pomocą przychodzi nowoczesna medycyna estetyczna, która doskonale wpisuje się w panujący obecnie trend wellnes i anti-aging i stanowi uzupełnienie takich dziedzin, jak stomatologia czy protetyka.



Dzisiaj stomatologia estetyczna może pochwalić się szerokim wachlarzem różnorodnych zabiegów, które pozwalają eliminować problemy na każdej płaszczyźnie i przy każdym typie dolegliwości. Obejmuje ona nie tylko zabiegi z zakresu wybielania zębów, ale również takie, które znacznie bardziej ingerują w kształt, czy długość zębów. Efekty wykonanych zabiegów są zachwycające, niezwykle trwałe, a co najważniejsze znacząco poprawiają jakość życia.

Ogromną popularnością cieszą się implanty i licówki, które pozwalają na uzyskanie hollywoodzkiego uśmiechu, bez względu na to, jaki stan

początkowy zębów posiada nasz pacjent. Braki zębowe to istotny mankament nie tylko estetyczny, ale także funkcjonalny. W dzisiejszych czasach problem ten bez wątpienia jesteśmy w stanie rozwiązać dzięki implantom.

Jeszcze do niedawna Pacjent po wszczepieniu implantów, musiał czekać od 3 do 6 miesięcy, aby móc w pełni cieszyć się swoim nowym uśmiechem. W stomatologii estetycznej, jak i w każdej dziedzinie medycyny widoczny jest ogromny rozwój. Dzięki rozwojowi technologii cyfrowych, wszczepianie implantów i natychmiastowa odbudowa protetyczna jeszcze nigdy



NAWROCKI | CLINIC

SIMPLANT
IMPLANT plus KORONA
w jeden dzień





nie była tak szybka, komfortowa i dostępna dla pacjentów. Zawdzięczamy to tak zwanej nawigacji komputerowej – SIMPLANT jaką stosujemy w Nawrocki Clinic. Dzięki jej zastosowaniu Pacjent jeszcze tego samego dnia wychodzi z naszej kliniki z nowym uśmiechem!

W Nawrocki Clinic wierzymy, że w pełni zachwycający wygląd możemy osiągnąć, gdy każdy jego element jest dopasowany. Dlatego też stawiamy na medycynę estetyczną, która zdaje się być idealnym uzupełnieniem stomatologii.

Zabiegi oferowane przez Nawrocki Clinic z wykorzystaniem lasera Fotona Dynamis SP, skierowane są do osób pragnących ujędrnić skórę, poprawić owal twarzy, usunąć kłopotliwe przebarwienia skóry oraz niewielkie blizny potrądzikowe, zwęzić pory czy zniwelować najczęstszy problem estetyczny, jakim są popękane naczynka.

Fotona Dynamis SP to rewolucja wśród zabiegów laserowych. Dzięki jego zastosowaniu dochodzi do poprawy jędrności skóry już podczas pierwszej wizyty.

Jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów przy użyciu tego właśnie lasera jest Endolifting Fotona 4D - połączona terapia odmładzająca wykorzystująca 4 procedury: endolifting, nieablacyjny lifting skóry, głęboki termolifting oraz peeling laserowy. Dzięki tej precyzyjnej terapii dochodzi do odmłodzenia tkanek na wszystkich poziomach, co zapewnia silne ujędrnienie i produkcję kolagenu.

Jako dopełnienie laseroterapii Nawocki Clinic oferuje także zabiegi z zakresu tradycyjnej medycyny estetycznej, takie jak botoks, mezoterapia czy wypełniacze. Zabiegi te w Klinice wykonuje lek.med. Andriy Petrunyuk.

To czego Pacjenci oczekują w chwili obecnej to nowoczesne rozwiązania, spełniające najwyższe wymagania estetyczne i dające maksymalny komfort, a dzięki stosowanym technikom cyfrowym i najnowszym dostępnym urządzeniom jesteście w stanie temu sprostać.

Holistyczne podejście do problemów natury estetycznej pozwala szybko i skutecznie zadbać o zdrowie i satysfakcję pacjenta Serdecznie zapraszamy do Nawrocki Clinic w Gdańsku!

LORENZO COLETTI

WIOSENNA METAMORFOZA

Od czego zacząć wiosenną metamorfozę? Jakie zabiegi na twarz i na ciało spełnią oczekiwania najbardziej wymagających klientek? Dlaczego metamorfozę warto zwieńczyć makijażem permanentnym? O tym rozmawiamy z Jagodą Machaj i Natalią Jaremin - kosmologami z kliniki Lorenzo Coletti.

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ





D
użo mówi się o metamorfozach. Od jakiego zabiegu należałoby zacząć wiosenną odnowę naszej skóry?

Rozpoczęcie wiosennej metamorfozy proponuję zazwyczaj od zabiegu z medycznymi kwasami PH Formula. To kompleksowa gama specjalistycznych preparatów przeznaczona do dermatologicznego resurfacingu skóry w każdym wieku, ukierunkowana na różne jej problemy, tj. starzenie, trądzik, przebarwienia, skóra naczynekowa i rumień. Resurfacing obejmuje całokształt przemian zachodzących w powierzchniowych i głębokich warstwach skóry, które mają na celu pobudzenie odnowy komórkowej, symulację procesów naprawy i regeneracji skóry, a w konsekwencji jej przebudowę - remodeling.

Jakie zabiegi należałoby wykonać, by poszarzała, wysuszona skóra po zimie odzyskała swój blask, jędrność i nawilżenie?

Proponuję wykonać radiofrekwencję mikroigłową dla odbudowy skóry. Zabieg ten polega na wykonaniu mikronakłuć stymulujących skórę do naturalnej odbudowy, której rezultatem jest zagęszczenie skóry, zwężenie porów, zniwelowanie zmarszczek, wyrównanie kolorytu. Warto także tak głęboko przebudowaną skórę nawilżyć i odżywić - idealnie sprawdzi się tu ulubiony zabieg gwiazd Hollywood – Intraceuticals. Jest to zabieg głęboko nawilżający

i dotleniający, który wygładza i odżywia skórę, nadając jej młodzieńczy blask.

A co z ciałem? Jak możemy pomóc naszej sylwetce, by do lata zredukować cellulit i stracić kilka zbędnych centymetrów?

Z tym zadaniem najlepiej poradzi sobie Icoone Laser. To innowacyjne połączenie masażu podciśnieniowego ze światłem LED i laserem. Jest to rewolucyjny zabieg do modelowania sylwetki. Skumulowane działanie trzech technologii w jednym zabiegu daje długotrwałe efekty w modelowaniu i ujędrnianiu skóry oraz wspomaga prace układu limfatycznego, więc jest to genialny zabieg dla osób borykających się z zatrzymywaniem wody w organizmie.

Po tych wszystkich zabiegach mamy mamy piękną gładką skórę na twarzy i na ciele. Czy możemy zrobić coś jeszcze, by wyglądać jeszcze lepiej?

Bardzo wygodnym rozwiązaniem, dla kobiet, które cenią wygodę i czas, jest makijaż permanentny. Podkreśla on walory kobiecej urody, maskuje jej niedoskonałości, koryguje linię ust i brwi. Jest po prostu makijażem, który się nie zmywa i nie rozmazuje, a jego trwałość to czas od 3 do 5 lat. Makijaż taki wykonuje się za pomocą specjalnych, delikatnych igieł do akupunktury, którymi do skóry wprowadzane są przetestowane na alergię pigmenty. W naszej klinice pracujemy na urządzeniu Stilus Evo marki Biotek, jest to absolutny Mercedes wśród sprzętów do wykonywania makijażu permanentnego. Najważniejszy jednak jest talent i doświadczenie linergistki - i tu się muszę pochwalić, bo ukończyłam kursy masterclass w zakresie mikropigmentacji brwi i ust, dedykowane najlepszym fachowcom w branży.



**LORENZO
 COLETTI**
 KLINIKA URODY

UCHO NA WYMIAR



- Korekcja odstających uszu może być wykonywana zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Jest to stosunkowo prosty zabieg, niewymagający zbyt dużej ingerencji. Nie wykonuje się zabiegu otoplastyki u młodszych dzieci, poniżej 6 roku życia. Zaletą przeprowadzenia operacji plastycznej uszu w młodym wieku jest fakt, że chrząstka jest wówczas bardziej elastyczna, dzięki czemu jest łatwiej uformować pożądaną kształt – **mówi dr Marek Muraszko-Kuźma, chirurg z kliniki Medissima w Sopocie.**

Ototoplastykę wykonuje się od 6 roku życia, kiedy ucho już osiągnie swój ostateczny wzrost. Niezmiernie istotny jest aspekt psychologiczny. W tym wieku, zanim jeszcze dziecko pójdzie do szkoły, zabieg zapewni mu komfort w kontaktach z rówieśnikami. U tak młodych dzieci zabieg przeprowadzany jest w znieczuleniu ogólnym. U dzieci starszych i dorosłych preferowane jest znieczulenie miejscowe z jednoczesnym podaniem leków sedatywnych (uspokajających) przed i po zabiegu.

Problem odstających małżowin usznych dotyczy 5% populacji i jest jedną z najczęściej występujących wad wrodzonych u dzieci. Korekcja odstających uszu (otoplastyka) to także jeden z najpopularniejszych zabiegów w klinikach chirurgii plastycznej. Krótki czas trwania zabiegu, brak potrzeby hospitalizacji, bezbolesny przebieg oraz szybki powrót do normalnego funkcjonowania powodują, że zabieg ten wykonywany jest bardzo często nie tylko przez osoby dorosłe, ale również przez młodzież i dzieci.

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIENI

Plastyka ucha to dobry pomysł, gdy pacjent ma odstające uszy, opadające płatki uszu lub doznał rozdarcia skóry, na przykład na skutek silnego pociągnięcia za kolczyk. Zabieg otoplastyki jest dosyć krótki i polega na korekcji tych części małżowiny usznej, które przyczyniają się do zbytecznego odstawania uszu od czaszki.

- Tuż przed rozpoczęciem operacji tylna powierzchnia małżowiny zostaje znieczulona. Zaczyna się od nacięcia skóry na tylnej powierzchni ucha i na odstąpieniu chrząstki. Chirurg usuwa skórę i chrząstkę lub przycina chrząstkę i zmienia jej kształt. Przy okazji możliwa jest zmiana kształtu uszu, zabieg jednak nie zmniejsza małżowiny usznej, możliwe jest nadanie im większej symetryczności. Po odpowiednim ukształtowaniu i założeniu rozpuszczalnych szwów modelujących małżowiny, uszy przylegają do głowy w sposób trwały i mają wygląd zbliżony do anatomicznego - **tłumaczy dr Marek Muraszko-Kuźma.**

Okres rekonwalescencji po zabiegu trwa około 4 tygodni. To niezwykle ważny czas, w którym koniecznie trzeba stosować się do zaleceń lekarza, by nie zepsuć efektu operacji.

- W pierwszym tygodniu pacjent powinien nosić odpowiedni opatrunek na uszy. Podczas kolejnych dwóch tygodni zalecana jest opaska na dzień i noc, która chroni uszy przed wszelkimi urazami. W okresie miesiąca od zabiegu należy unikać przeciągów, nadmiernego wysiłku fizycznego, a także dużego natężenia słońca, sauny czy solarium – **mówi dr Marek Muraszko-Kuźma z kliniki Medissima w Sopocie.**

MEDISSIMA,

Sopot ul. Armii Krajowej 72/3, Tel: 733 310 080, www.medissima.pl



MEDISSIMA

PIĘKNO, SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE

GABINET CHIRURGII PLASTYCZNEJ
I CHIRURGII ESTETYCZNEJ

GABINET CHIRURGII
RĘKI I ORTOPEDII

GABINET FIZJOTERAPII,
REHABILITACJI I MASAŻU

lek. med. Ilona Olszaniec- Kozakiewicz
Dr n. med. Marek Muraszko-Kuźma

MEDISSIMA – SOPOT, ul. Armii Krajowej 72/3
tel: 733 310 080, www.medissima.pl



FLO.d

hair style - Maciej Kubuj / excellent Q
photo - Bartosz Modelski / Studio57
make up - Małgorzata Lewczyk
model - Kinga Jay Mikos



FLO.d by Kubuj

Teresa Kurczyk i Maciej Kubuj
prowadzą salon **ExcellentQ**

Współtworzymy salony pod patronatem **Salon Expert** gdzie dużą wagę przywiązujemy do jakości usług. Pracujemy tylko na oryginalnych produktach i dbamy o indywidualne podejście do klienta by zadbać o jego potrzeby jak najlepiej.

Nazwa zobowiązuje, **ExcellentQ** to jakość, profesjonalizm i fantastyczny klimat usługi.

Salon ma swoje dwie siedziby na **Rajskiej 1/5a** oraz w **Galerii Metropolia na poziomie -1**

Prezentowana kolekcja **FLO.d** (fluo dynamic) została stworzona przez **Macieja Kubuj/EQ** w oparciu o najnowsze trendy i koloryzacje na rok **2018**. Inspiracją dla kolekcji jest fluorescencyjny i dynamiczny ruch miasta nocą.

Proste cięcia oraz przemieszany kolor włosów modelki nadają tej kolekcji niepowtarzalny efekt oraz nawiązują do pulsującego i tętniącego życia miasta.

Szczególne podziękowania za wspaniałą współpracę przy tworzeniu kolekcji **FLO.d Studio57/Bartek Modelski** oraz za nieoceniony **makeUp Małgorzacie Lewczyk**.

Jest to część kolekcji. Całość już niedługo będzie można zobaczyć na naszym instagramie oraz stronach FB i www





B2RUN

Z SZACUNKU DO PRACOWNIKÓW. DOŁĄCZ DO NAJLEPSZYCH

Do Polski wkracza B2Run – międzynarodowy projekt odpowiadający na nowy światowy trend: employer branding. To sposób na budowanie więzi i forma docenienia pracowników. „Widzimy w Polsce bardzo duży potencjał” – mówi Lars Gerling, Dyrektor Zarządzający B2Run w Niemczech, będący jednocześnie osobą odpowiedzialną za rozwój marki B2Run na świecie.

AUTORKA: MATYLDA PROMIĘŃ



Cykl B2Run powstał w Niemczech. Pomysłodawcy dostrzegli, że sukcesy w sporcie i biznesie opierają się na podobnych wartościach. Jednak zawsze w centrum sukcesu stoi człowiek lub zespół ludzi. To właśnie ludzki potencjał jest najcenniejszy i należy o niego dbać. Autorska formuła B2Run daje pracodawcom możliwość działań w ramach employer branding, czyli budowania wizerunku firmy przyjaznej pracownikom.

– W innych krajach, szczególnie w Niemczech, gdzie narodziła się marka B2Run stawiamy na work life balance, czyli znalezienie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Pracodawcy wspierają rozwój swoich pracowników również na płaszczyźnie pozazawodowej. Uczestnictwo w imprezie to sposób na docenienie hobby pracowników, danie mu możliwości na miłe spędzenie czasu i promowanie zdrowego trybu życia – mówi Lars Gerling z B2Run.

Formuła B2Run jest nowatorska i prosta. Pracownicy firmy spotykają się w dniu roboczym, aby w drużynie pokonać dystans ok 5-6 kilometrów. Drużyna ma dowolną liczebność i złożona jest z osób, które na co dzień pracują ze sobą. Meta biegu znajduje się w wyjątkowym miejscu – na lokalnym obiekcie sportowym, będącym wizytówką miasta-gospodarza biegu. To niepowtarzalna okazja, aby uczestnicy doświadczyli emocji, które towarzyszą profesjonalnym sportowcom. Po biegu finiszery integrują się z koleżankami i kolegami. Spotkanie jest także okazją do networkingu.

– Nasz event stawia na budowanie więzi. Dobra relacja to podstawa podmiotowego traktowania pracownika przez pracodawcę i to właśnie przestrzeń do działań w tym obszarze wyróżnia B2Run na tle innych tego typu imprez – powiedział Marcin Herra z EVolutio, firmy wprowadzającej B2Run do Polski.

W B2Run liczy się nie zacięta rywalizacja sportowa, a dobra zabawa i wspólna aktywność fizyczna. Zapropo-

wany dystans przebiec może każdy. Dla jednych samo ukończenie biegu będzie sporym wyzwaniem, dla innych wyzwaniem będzie poprawienie życiowego czasu. Ponadto organizatorzy przewidują wiele klasyfikacji zarówno klasycznych, np. najszybszy bank, firma konsultingowa, jak i dodatkowych, o bardziej żartobliwym charakterze.

– Polska ma ogromny potencjał. W prawie 40 milionowej populacji 12 milionów Polaków już biega! Bieganie przyciąga wszystkie grupy wiekowe i jest szczególnie popularne wśród pracowników biznesowych. Biega ich coraz więcej, co siłą rzeczy powoduje, że dyscypliną interesuje się coraz bardziej środowisko biznesu i chce się angażować w wydarzenia biegowe – dodaje Lars Gerling z B2Run.

Ambasadorkami cyklu są srebrne medalistki Halowych Mistrzostw Świata – Patrycja Wyciszekiewicz, Małgorzata Hołub, Justyna Świąty i Iga Baumgart. Imprezy z cyklu B2Run odbędą się w Gdańsku, Warszawie, Rzeszowie i Gliwicach. Premierowa impreza już 12 czerwca w Gdańsku. Zapraszamy wszystkich na Stadion Energa Gdańsk, to właśnie na bursztynowym stadionie zlokalizowane będą start i meta. Więcej informacji o wydarzeniu znajdziecie na stronie www.B2Run.pl.





B2RUN POLSKA - DLACZEGO WARTO?

- odbywa się w dzień powszedni,
- rozwija hobby pracowników,
- integruje,
- buduje relacje biznesowe,
- daje wolny czas w weekend,
- uczy współpracy,
- buduje pozytywny wizerunek pracodawcy.

KUP BILETY I ZAPISZ SIĘ

- Zarejestruj się jako kapitan drużyny w sklepie B2Run
- Kup pakiet startowy i inne usługi B2Run
- Zapisz siebie i członków swojej drużyny
- Odbierz Wasze numery startowe
- Biegnij i baw się dobrze!

prof. nadzw. dr hab. MIŁOSZ J. JAGUSZEWSKI

W TEATRZE ŻYCIA I ŚMIERCI

ROZMAWIAŁ: JAKUB JAKUBOWSKI / FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Choroby układu sercowo-naczyniowego są główną przyczyną zgonów na świecie - co roku umiera na nie ponad 17 mln ludzi. W Polsce odpowiadają one za 48 proc. zgonów. Te tragiczne statystyki można poprawić dzięki zwiększeniu świadomości i prewencji, o czym w rozmowie z Prestiżem przekonuje dr hab. Miłosz J. Jaguszewski z centrum zdrowia Medicorum w Gdyni, wybrany niedawno prezesem-elektem Klubu 30, zrzeszającego grono wybitnych młodych kardiologów działających w ramach struktury Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Co jest największym wyzwaniem kardiologii w XXI wieku?

Największym wyzwaniem kardiologii XXI wieku jest na pewno prewencja. To jest podstawa, ponieważ nasza cywilizacja pędzi, nie potrafimy znaleźć balansu między życiem prywatnym, a pracą, karierą. Odbija się to na naszym zdrowiu, na sercu. Widać to u coraz młodszych ludzi, którzy przybywają do nas, kardiologów, z nadciśnieniem tętniczym, z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Kilkadziesiąt lat temu problem ten nie występował, bynajmniej na pewno nie na tak dużą skalę u tak młodych ludzi. W Polsce 10 milionów pacjentów ma nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol lub inne choroby sercowo-naczyniowe będące czynnikami ryzyka zawału serca. Zawał występuje u ponad 100 tysięcy osób rocznie. Dalszą konsekwencją może być przewlekła niewydolność serca, na którą w Polsce cierpi ok. miliona osób. Liczba ta stale się zwiększa i może się podwoić przed 2050 r. Te statystyki, mnie jako lekarza przerażają i dowodzą, że nadal jesteśmy w sytuacji, w której możemy dużo zrobić, aby sytuację istotnie poprawić.

Co ma Pan na myśli mówiąc prewencja?

Ja mam swoją definicję prewencji. Zwykle prewencja polega na tym, że lekarz spotyka się z pacjentem i proponuje mu, aby zmienił tryb życia - dieta, wysiłek fizyczny i tak dalej. Poniekąd słuszne rady, ale schematyczne. Prawdziwym problemem jest to, że lekarze nie mają czasu dla swoich pacjentów, a co za tym idzie, ciężko o jakże potrzebną empatię.

Dlaczego ta empatia jest tak potrzebna lekarzowi?

By zrozumieć nie tylko to, na co cierpi pacjent, ale przede wszystkim by pomóc mu jako człowiekowi. Pacjent to nie jest statystyka, to nie klient, ani petent. Lekarz pełni przecież służbę, a jego gabinet to nie fabryka. Nie chodzi

o to, by przepisać właściwą tabletkę, ale by właściwie doradzić, przestrzec przed konsekwencjami, rozpoznać przyczyny problemów ze zdrowiem i w umiejętny sposób przekonać pacjenta do zmian i zadbania o zdrowie. A tego się nie da zrobić bez empatii, bez rozmowy, bez poświęcenia pacjentowi czasu. Tak samo, jak pacjent wychodząc z gabinetu musi mieć świadomość, że otrzymał fachową pomoc, lekarz musi mieć pewność, że pacjent zrozumiał wszystkie zalecenia.

Jakie są główne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych?

Przede wszystkim hipercholesterolemia, czyli podwyższony poziom złego cholesterolu (LDL), czy w ogóle zaburzenie gospodarki lipidowej organizmu, zwane hiperlipidemią. U chorego zwiększa się poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Jeśli stan ten trwa zbyt długo, może mieć poważne konsekwencje. Przyczyną hiperlipidemii jest m.in. zła dieta i siedzący tryb życia, nadwaga, otyłość, będące również czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Czynnikiem ryzyka jest też nadciśnienie tętnicze. Oczywiście też palenie papierosów oraz cukrzyca.

Jak zapanować nad cholesterolem?

Hipercholesterolemia jest bardzo niebezpieczna i często występuje w całych rodzinach. Na szczególną uwagę zasługuje właśnie tzw. hipercholesterolemia rodzinna, mająca przykre konsekwencje nawet u małych dzieci. W ramach Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego funkcjonuje Krajowe Centrum Hipercholesterolemii Rodzinnej (KCHR). Jeśli przychodzi do nas młody pacjent z wysokim poziomem cholesterolu, to zawsze sugerujemy przebadanie również dzieci, robimy również badania genetyczne w tym kierunku. Takie postępowanie wpisuje się w prewencję, o której mówiłem wcześniej.



Rocznie w Polsce na zawał serca zapada około 100 tys. osób, z czego umiera ponad 20 tys. Z roku na rok rośnie liczba chorych na chorobę niedokrwinną serca. Jak daleko nam do jej opanowania?

Niestety, bardzo daleko, bo leczenie zawału to nie jednorazowa akcja ratująca życie, tylko cały proces, który składa się z wielu etapów, wymaga czasu, stałej kontroli lekarza i nakładów finansowych. Podam prosty przykład. Człowiek dostaje zawału serca, udaje się go uratować, wychodzi ze szpitala z zaleceniem zgłoszenia się za miesiąc do kontroli w poradni kardiologicznej. Ale termin dostaje za rok. Tymczasem największa śmiertelność po zawałe to pierwsze miesiące do roku. Problemem jest również to, że ludzie się nie badają kardiologicznie, bagatelizują objawy i nie stosują się do naszych zaleceń. Statystyki przerażają, a wynika to z braku odpowiedniej profilaktyki, w tym profilaktyki wtórnej po zawałe serca, badań przesiewowych, optymalnej diagnostyki i odpowiednio szybko wdrożonego leczenia, by do zawału nie dopuścić.

Choroby układu sercowo-naczyniowego są główną przyczyną zgonów na świecie - co roku umiera na nie ponad 17 mln ludzi. W Polsce odpowiadają one za 48 proc. zgonów, podczas gdy choroby nowotworowe - za 23 proc. Mimo to Polacy ciągle boją się bardziej nowotworów niż zawału.

Choroby układu sercowo-naczyniowego, jak i nowotwory to choroby cywilizacyjne. Każda choroba jest niebezpieczna, każda z nich może bardzo szybko w sposób istotny, negatywny wpłynąć na nasze życie. Niestety, przemiany cywilizacyjne niosą ze sobą diametralną zmianę stylu życia. Tempo życia jest niesamowite, permanentnie towarzyszy nam stres, który prowadzi do wielu chorób, m.in. choroby wieńcowej. Choroba wieńcowa jest często podstępna, szczególnie u kobiet, u których objawy są często nietypowe. Stres może doprowadzić do jeszcze innej choroby, najczęściej pojawiającej się w grupie kobiet - kardiomiopatia Takotsubo (TTC), czyli zespół złamanego serca. Dotyka ona głównie kobiety w sytuacjach mocno stresowych i bardzo emocjonalnych. TTC jest chorobą bardzo trudną do zdiagnozowania, często mylona jest z zawałem serca. Zajmuję się naukowo badaniem kardiomi-

dr hab. MIŁOSZ J. JAGUSZEWSKI

Prof. nadzw. GUMed Miłosz Jaguszewski jest członkiem m.in.: Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, American Heart Association oraz International Society for Heart Research – European Section. We wrześniu został powołany na przewodniczącego elekta „Klubu 30” Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Głównym celem działania „Klubu 30” jest integracja środowiska młodych polskich kardiologów w sferze prowadzonych badań naukowych, dzielenie się inspirującymi i pomysłami badawczymi. Miłością do kardiologii zapalał już w trakcie studiów, założył pierwsze w Polsce Studenckie Koło Kardiologii Inwazyjnej, funkcjonujące przy I Klinice Kardiologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Pacjentów przyjmuje w Centrum Zdrowia Medicorum w Gdyni.

patii Takotsubo. W trakcie zgłębiania wiedzy nt tej choroby okazało się np. iż jest to bardziej choroba układu hormonalnego i/lub ośrodkowego układu nerwowego niż choroba serca.

Mówimy o stresie. Stres w pracy kardiologa, to częste zjawisko? I kiedy się pojawia?

Mało jest tak stresujących specjalizacji, jak kardiologia. Mamy na dyżurach bardzo stresujące sytuacje. Są pacjenci, którzy przyjeżdżają w stanach agonalnych, a my toczymy walkę z czasem, by takiego człowieka uratować. Pracując w Centrum Zawałowym Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, takie sytuacje mam na co dzień.

To jest taki teatr życia i śmierci...

Dokładnie tak to można określić. Niezwykle ważny jest czas, jaki upływa od wystąpienia bólu w klatce piersiowej do rozpoczęcia leczenia, ponieważ im wcześniej rozpocznie się leczenie zawału, tym więcej mięśnia sercowego można uratować. Najlepsze rokowanie dotyczy pacjentów, u których leczenie rozpoczęto w ciągu pierwszej godziny od wystąpienia objawów. Jest to tzw. złota godzina. Zawał serca rozwija się w pełni przez wiele godzin. Zwykle po 3-6 godzinach umiera cały obszar mięśnia sercowego zaopatrywany przez zamkniętą tętnicę wieńcową i wówczas zmiany te są nieodwracalne, mimo zastosowania nowoczesnych metod leczenia.



Serce kocha wysiłek fizyczny. Ile w tym prawdy?

Jest bardzo dużo w tym prawdy, natomiast diabeł tkwi w szczegółach. Jeśli mamy 40 lat i dotąd naszym największym wysiłkiem jest wchodzenie po schodach, to nagła zmiana stylu życia, intensywne treningi na siłowni, czy bieganie po 10 km dziennie, mogą wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku. Wiele jest przypadków, że serce nie wytrzymało i to co miało być startem w nowe życie, okazywało się jego końcem. Serce do wysiłku trzeba przyzwyczajać. Dlatego bardzo mocno promuję ideę checku kardiologicznego dla każdego kto planuje rozpocząć aktywne życie, bez względu na wiek i płeć. Dzisiaj gdy chcemy zapisać się na siłownię, nie musimy dostarczać wyników badań lekarskich, rzadko wnikliwie pyta się o zdrowie, serce, przebyte choroby, czynniki ryzyka. Wystarczy, że podpisze Pan oświadczenie i odpowiedzialność z ewentualne wypadki jest przerzucona na Pana. Tak nie powinno być. Nie chodzi o to by przerzucać odpowiedzialność, ale by po prostu dbać o zdrowie i zwiększać świadomość.

Check kardiologiczny ma w tym pomóc?

Tak. Na to będziemy mocno stawiać w centrum zdrowia Medicorum w Gdyni (Galeria Szperk), w której rozpocząłem pracę. Chodzi o to by pacjenta przebadać pod kątem chorób sercowo-naczyniowych, określić czynniki ryzyka i w przypadku choroby monitorować leczenie. Taki check kardiologiczny jest istotny nie tylko dla pacjenta, ale też na przykład dla trenera personalnego. Wykwalifikowany trener personalny powinien bowiem doskonale orientować się w tym jakie są różnice między trenowaniem zdrowego człowieka, a człowieka z chorobą serca. Podobnie ma się sprawa, na przykład, z dietetykiem.

Check kardiologiczny również dla dzieci i młodzieży?

Jak najbardziej. Check kardiologiczny dla dziecka to także większa świadomość rodziców, co do aktywności fizycznej, jaką może podejmować syn, czy córka. Często zapisujemy nasze dzieci na piłkę nożną, judo, karate, pływanie, dzieci biegają, uprawiają kolarstwo. Wydaje się nam, że skoro my nie odczuwamy żadnych dolegliwości, to nasze dzieci też są zdrowe. Często po prostu rodzicom brakuje świadomości, albo odpowiedzialności. Zapominamy też o genetyce. To, że my nie chorujemy, nie znaczy, że nasze dzieci nie zachorują. Jednymi z najczęstszych chorób genetycznych są tzw. kanałopatie. Powodują one zaburzenia w przewodnictwie elektrycznym serca. Konsekwencją jest zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, w tym niebezpiecznych arytmii komorowych. Mogą doprowadzić do nagłego zgonu sercowego.

Mówi Pan o checku kardiologicznym, wymienia lekarza, trenera personalnego, dietetyka. Czy dobrze myśle, że opieka nad pacjentem kardiologicznym powinna być bardziej pracą zespołową, a nie zależeć tylko i wyłącznie od lekarza prowadzącego?

Dokładnie tak. W chorobach sercowo-naczyniowych stosowanie się do zaleceń lekarza jest niezwykle istotne. Często zdarza się, że pacjenci nie przyjmują zapi-

sanych leków i wracają do nas z kolejnym incydem sercowo-naczyniowym. Wtedy zastanawiamy się, jaki jest problem, bo wydaje nam się, iż wszystko zrobiliśmy dobrze. Od lekarza wszystko się zaczyna, ale pacjent kategorycznie musi się stosować do zaleceń. Stąd też potrzeba pracy zespołowej na linii lekarz, pacjent, trener personalny, a nawet dietetyk, czy farmaceuta. Ja dokładnie w ten sposób postępuję z moimi pacjentami. Nie jestem dietetykiem, nie jestem trenerem personalnym, ale zawsze kieruję do specjalistów, którym ufam. Jeśli wszyscy mają wiedzę o stanie zdrowia pacjenta, to jest większe prawdopodobieństwo, że dietetyk zastosuje odpowiednią dietę, trener personalny dopasuje właściwe ćwiczenia, a farmaceuta nie sprzeda leków, czy suplementów, które mogą zaszkodzić. Check kardiologiczny jest też pomocny dla lekarzy innych specjalności.

Choć zasada działania serca jest w teorii prosta, to na razie medycyna nie umie do końca jej skopiować, naśladować. Nie wymyślono dotychczas skutecznego sztucznego serca, które mogłoby na stałe przejąć funkcję tego serca naturalnego i pytanie... Czy jesteśmy bliżej tego, blisko, czy jest to w ogóle możliwe?

Uważam, że jest to możliwe. Medycyna, w tym również kardiologia, są mocno nastawione na tematy związane z innowacjami i z tworzeniem różnego rodzaju prototypów. Technologia jest sprzymierzeńcem medycyny. Początki prac nad sztucznym sercem datowane są na połowę XX wieku. Początkowo sztuczne serce było rozbudowaną aparaturą utrzymującą pacjenta przy życiu do czasu znalezienia dawcy serca. Z czasem jednak pojawiły się autonomiczne protezy wszczepiane pacjentom z różnym skutkiem. Do dzisiaj nie udało się jednak wynaleźć jednego, standardowego sztucznego serca, które gwarantowałoby pracę taką jak serce naturalne. Ale jesteśmy bliżej niż dalej, a polscy kardiologowie mają swój istotny udział w tych pracach.

Mówił Pan o stresie jak Panu towarzyszy. Jak Pan ten stres odreagowuje? Jakie ma pan pasje, poza medycyną?

Przede wszystkim w złapaniu równowagi pomaga mi działalność naukowa, a także moja rodzina. Chciałbym też znaleźć więcej czasu na moje pasje pozamedyczne, czyli narciarstwo i windsurfing. Jestem też wielkim fanem żużla, a w wolnych chwilach lubię pograć na pianinie. To mnie niesamowicie relaksuje, podobnie jak czas spędzony z moimi najbliższymi przyjaciółmi.

REKLAMA

Tu znajdziesz zdrowie

pod opieką doświadczonej
kadry medycznej

medicorum.pl



Otwarte 6 dni
w tygodniu



Badania laboratoryjne
i diagnostyczne
dostępne na miejscu



Pediatria, kardiologia,
endokrynologia,
medycyna estetyczna i wiele innych



medicorum
CENTRUM ZDROWIA

PROF. MIROŚLAW JAROSZ

DIETA OCZYSZCZAJĄCA Z TOKSYN – CZY ISTNIEJE?

ROZMAWIAŁ: WIKTOR SZCZEPANIAK (ZDROWIE.PAP.PL)

Media od dawna lansują różnego rodzaju modne diety oczyszczające, obiecując ekspresowy detoks, odkwaszenie organizmu itd. Czy to w ogóle ma sens – pytamy prof. Mirosława Jarosza, dyrektora Instytutu Żywności i Żywienia.

Panie profesorze, kiedy wpisze się w popularną wyszukiwarkę internetową hasło dieta oczyszczająca po chwili wyskakuje 246 tys. różnego rodzaju doniesień na ten temat. Jeśli to samo zrobimy ze słowami kluczowymi "dieta detoks", pojawia się ich jeszcze więcej. Co dla Pana, lekarza i specjalisty ds. żywienia oznacza słowo detoks?

Detoks, z medycznego punktu widzenia, oznacza albo oczyszczanie organizmu z nadmiaru wytwarzanych w trakcie przemiany materii metabolitów albo też eliminację substancji toksycznych, które w jakiś sposób dostały się do organizmu z zewnątrz. Przykładem substancji z tej pierwszej grupy są np. kreatynina czy mocznik. Ich nadmiar, który może być efektem np. niewydolności nerek, prowadzi do tzw. wewnętrznego zatrucia organizmu. Do drugiej grupy substancji należą np. toksyny, pochodzące ze spożycia trujących grzybów. W przypadku detoksu, albo więc musimy oczyszczać organizm z nadmiaru własnych (endogennych) metabolitów, albo też z trucizn pochodzenia zewnętrznego. Detoks jest więc dość szerokim pojęciem, które często jest opacznie rozumiane lub nadinterpretowane.

To jak w końcu jest z tymi dietami oczyszczającymi? Mają one jakiś sens i rzeczywiście, można za ich pomocą przeprowadzić detoks?



W zasadzie, z punktu widzenia zdrowego człowieka, stosowanie jakichś specjalnych diet oczyszczających nie ma uzasadnienia. U zdrowych ludzi niepożądane substancje są usuwane przez nerki, wątrobę, przewód pokarmowy czy płuca. Generalnie, można powiedzieć, że wszystko załatwia nasza fizjologia. Zdrowy człowiek, który żywi się na co dzień zgodnie z piramidą zdrowego żywienia i pije odpowiednią ilość płynów, powinien bez problemu sam poradzić sobie z bieżącym oczyszczaniem organizmu. Co innego w przypadku osób chorych. W zatruciach konieczna jest często poważna interwencja medyczna, a więc np. intensywne oczyszczanie organizmu na oddziale toksykolo-

gii. Nie ma tu żadnych uniwersalnych rozwiązań, do każdego przypadku należy podchodzić indywidualnie, bo każdy przypadek zatrucia jest inny. Każda choroba ma swoje specyficzne uwarunkowania i wymaga innych działań terapeutycznych, w tym nie tylko z zakresu farmakoterapii, ale też dietetycznych.

Proszę w takim razie podać przykłady konkretnych składników diety, które pomagają nam oczyszczać organizm z toksyn.

Chodzi o zwykłe składniki, które na co dzień występują w naszej diecie w odpowiednich ilościach, jeśli odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Są to składniki, które przede wszystkim neutralizują działanie wolnych rodników, chroniąc przy okazji nasze DNA i zmniejszając stan zapalny w organizmie. Konkretnie, są to np. polifenole i inne antyoksydanty, a także błonnik, które występują w największych ilościach w warzywach i owocach. Składniki te pomagają neutralizować działanie wielu toksyn, wiązać je i wydalac. Ale nie zapominajmy o piciu płynów. To bardzo ważne. Bez nich niemożliwe byłoby fizjologiczne oczyszczanie organizmu.

Z tego co Pan mówi można wysnuć wniosek, że większość modnych diet i kuracji, które obiecują szybkie oczyszczenie, ekspresowy detoks, skuteczne odkwaszenie organizmu, czy też pozbycie się zalegających w nim toksyn i złożeń, to po prostu marketing.

To prawda. Powtórzę raz jeszcze: zdrowi ludzie, spożywający odpowiednią ilość, dobrej jakości pokarmów oraz płynów, oczyszczają się w sposób fizjologiczny, bez żadnych specjalnych działań dodatkowych. Nie ma więc sensu wydawanie dodatkowych, niemałych pieniędzy na różne modne diety cud, reklamowane jako oczyszczające. Każdy zdrowy człowiek ma spore możliwości kompensowania, neutralizowania substancji toksycznych, m.in. tych płynących ze środowiska. Ale oczywiście tylko do pewnego stopnia. Niektóre metale ciężkie, jak np. ołów, kumulują się w różnych miejscach w naszym organizmie. Tak samo niektóre metabolity.

Być może więc jednak trochę racji mają Ci, którzy fundują sobie np. hydrokolonoterapię, dzięki której mają nadzieję, na usunięcie ze swojego organizmu przynajmniej części zalegających w nim złożeń i toksyn?

Złogi to kolejne pojęcie, które jest często nadużywane i mylone w potocznym rozumieniu. Z medycznego punktu widzenia ze złożami mamy do czynienia głównie w miażdżycy naczyń krwionośnych (tętnic), w których tworzą się blaszki miażdżycowe, a także w kamicy żółciowej lub też kamicy nerkowej. Warto dodać, że u części osób chorych na miażdżycę, które zmieniają swoją dietę na naprawdę zdrową, obserwuje się cofanie choroby do pewnego stopnia, nawet o 20-30 proc. Czyli zdrowa dieta działa nie tylko prewencyjnie, ale też i leczniczo. Zatem raz jeszcze, zamiast różnych modnych diet i kuracji, zalecam wszystkim urozmaicone i zbilansowane żywienie, zgodne z piramidą zdrowego żywienia, a także regularną aktywność fizyczną, jako najskuteczniejszy i najbardziej bezpieczny środek wspierający oczyszczanie organizmu.

Mogę sobie wyobrazić, że część osób, np. z nadwagą, chcących podreperować swoje zdrowie i wykupujących różnego rodzaju wczasy z dietetycznym detoksem jednak na nich skorzysta. W każdym razie sobie tym nie zaszkodzi.

Jeżeli dieta oczyszczająca jest zgodna z piramidą zdrowego żywienia i zawiera odpowiednią ilość płynów to oczywiście można powiedzieć, że jest ona prozdrowotna, ułatwia metabolizm, neutralizuje działanie wolnych rodników, czyli wspiera naturalne oczyszczanie organizmu. Rzecz w tym, że taką dietę każdy może mieć za nieduże pieniądze u siebie w domu. Nie trzeba w tym celu sięgać po lansowane przez celebrytów i media koncepty. Zastosowanie zdrowego stylu życia jest nie tylko tanim i uniwersalnym sposobem profilaktyki chorób, ale także lekarstwem na wiele powszechnych bolączek i czynnikiem zmieniającym przebieg wielu chorób przewlekłych.



Statystyki są alarmujące. Aż 97 proc. ludzi w miastach w Polsce oddycha powietrzem, w którym zawartość pyłów przekracza poziom uznawany przez WHO za bezpieczny dla zdrowia. Jeśli chodzi o nadmierną zawartość pyłów w powietrzu, Polska zajmuje drugie miejsce w Unii Europejskiej, po Bułgarii.

AUTORKI: ANNA PIOTROWSKA,
AGNIESZKA POCHRZĘST-MOTYCZYŃSKA
/ZDROWIE.PAP.PL

Groźne pyły - zanieczyszczenia różnych rozmiarów (od małych, mniejszych niż 2,5 mikrometra do 10 mikrometrów) oraz unoszący się w powietrzu ozon mają negatywne skutki na krążenie płucne – wykazały badania zespołu kardiologa dr Jean-Francois Argacha ze Szpitala Uniwersyteckiego w Brukseli.

Były to badania zarówno populacyjne, prowadzone przez kilka lat, jak i eksperyment medyczny. Wpływ pyłów na naczynia krwionośne w płucach widać było na obrazach uzyskanych z ultrasonografu. Ponadto wykazano, że wysoki poziom zanieczyszczeń źle wpływa na funkcjonowanie naczyń krwionośnych w płucach niezależnie od tego, na jak długo są one wystawione - wystarczy więc jeden dzień, kiedy jest wysoki, by doprowadzić do niebezpiecznej dla zdrowia sytuacji.

– To bardzo ważna kwestia związana ze zdrowiem osób żyjących w zanieczyszczonych obszarach miejskich, gdzie ćwiczenia mogą uszkadzać płuca i potencjalnie prowadzić do krytycznej niewydolności serca. Niewydolność może być wynikiem zwężenia naczyń krwionośnych w płucach – wazokonstrykcji, co prowadzi do zmniejszenia przepływu krwi i zwiększenia ciśnienia płucnego - mówi dr Argacha.

Ruch jest zdrowy, ale nie w czasie smogu. Dlaczego tak ważne jest unikanie wysiłku fizycznego w smogu? Pokazał to eksperyment dr. Argacha w laboratorium, w którym wzięli udział wyłącznie zdrowi ochotnicy. Zostali w odpowiedniej komorze wy-

NIE BIEGAJ W CZASIE SMOGU!

SMOG

jak postępować>

**CODZIENNIE
SPRAWDZAJ STAN
POWIETRZA:**

- www.monitoring.krakow.pios.gov.pl
- w telefonie np. dzięki darmowej aplikacji SmokSmog
- www.smoksmog.malopolska.pl

W przypadku zanieczyszczenia powietrza*

.01



NIE wychodź z dziećmi na spacer

.02



NIE uprawiaj sportu na zewnątrz

.03



NIE wietrz mieszkania

.04



jeśli musisz wyjść z domu, załóż maskę przeciwsmogową

.05



jeśli cierpisz na dolegliwości układu oddechowego lub krążenia – nie lekceważ oznak pogorszenia się stanu zdrowia

SMOG

jest groźny dla wszystkich, ale szczególnie dla dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych oraz cierpiących na choroby układu oddechowego lub krążenia.

UWAGA!

*UMIADA w Polsce poziom alarmowy – po wystąpieniu którego władze mają obowiązek informowania mieszkańców o zagrożeniu – jest znacznie zawyżony w stosunku do innych krajów w Unii Europejskiej. W Polsce poziom alarmowy wprowadza się przy zanieczyszczeniu powietrza na poziomie 300 µg/m3, zaś np. we Francji jest przy 60 µg/m3.



stawieni na dwugodzinne działanie albo zwykłego powietrza, albo wyciewów z silnika dieslowskiego (300 µg/m3 niebezpiecznych substancji, czyli czterokrotne przekroczenie norm Światowej Organizacji Zdrowia – WHO; wg prawa polskiego jest to stan alarmowy).

Badania: echa serca ze szczegółową oceną ciśnienia płucnego zostały u uczestników wykonane zarówno w trakcie spoczynku, jak i po podaniu leku o nazwie dobutamina, którego działanie symuluje pracę serca podczas ćwiczeń fizycznych. W porównaniu z normalnym powietrzem oddychanie spalinami nie powodowało zmian ciśnienia płucnego, ale tylko u osób w stanie spoczynku. U ochotników, którym podano leki symulujące wysiłek fizyczny, było wręcz przeciwnie.

Niemniej jednak eksperci zalecają, by w czasie smogu, nie tylko nie ćwiczyć, ale w ogóle unikać wychodzenia na zewnątrz, o ile jest to możliwe. Uważać powinny zwłaszcza osoby z astmą czy chorobami układu krążenia. Nie należy chodzić na spacerzy z małymi dziećmi i zaniechać wietrzenia mieszkań.

MASKI ANTYSMOGOWE. KTÓRĄ WYBRAĆ?

Na rynku dostępnych jest już wiele rodzajów półmasek filtrujących czy chroniących przed smogiem. Lepiej je stosować w sytuacji, w której przekroczone są dopuszczalne stężenia zanieczyszczeń, przede wszystkim pyłu zawieszonego. Trzeba jednak uważać na certyfikaty.

ŹRÓDŁO: ZDROWIE.PAP.PL

Smog powstaje w wyniku przekroczenia norm zanieczyszczeń powietrza, w połączeniu z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Te warunki to inwersja temperatur – niższej powietrze ma niższą temperaturę, a wyżej jest ciepło, przy czym jednocześnie jest bezwietrzna pogoda i duża wilgotność. Smog jest efektem kumulacji tych wszystkich czynników: zanieczyszczenia i niekorzystnych warunków atmosferycznych.

Główną przyczyną złej jakości powietrza jest spalanie niskiej jakości węgla, a także śmieci, w małych wydajnych piecach i kotłach domowych. Swoje dokładają spaliny samochodów i pyły powstające w wyniku ścierania się klocków hamulcowych czy opon. W skład smogu wchodzi m.in. silnie toksyczne chemiczne związki organiczne, jak dioksyny i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, np. benzo(a)piren, dwutlenki siarki i azotu, czy tlenek węgla.

Na rynku dostępnych jest już wiele półmasek filtrujących czy tzw. przeciw smogowych. Jak podkreśla dr inż. Agnieszka Brochocka z Centralnego Instytutu Ochrony Pracy - Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB) to, jaka półmaska będzie skuteczna i zapewni odpowiednią ochronę, zależy od tego czy w powietrzu występują przekroczenia najwyższych dopuszczalnych stężeń zanieczyszczeń.

- Jeżeli mówimy o przekroczeniach najwyższych dopuszczalnych stężeń i są one 4-6-krotne, to należy zastosować filtrujące półmaski ochronne, o odpowiedniej klasie ochrony, bezzaworowe lub z zaworem wydechowym, który poprawia komfort użytkowania - podkreśla Brochocka.

Z kolei wtedy, kiedy stężenia zanieczyszczeń nie przekraczają najwyższych norm, wystarczające są półmaski chirurgiczne, higieniczne czy tzw. anty-smogowe. Nie zapewniają one jednak całkowitej ochrony dla użytkownika w przypadku przekroczenia dopuszczalnych stężeń. Półmaski ochronne oczyszczają powietrze tylko z pyłów; nie oczyszczają go z gazów i par substancji chemicznych, tj. tlenek węgla, tlenki azotu, ozon czy węglowodory. Żeby w pełni się zabezpieczyć należałoby w momencie dużych przekroczeń zastosować sprzęt oczyszczający w postaci półmasek skompletowanej z filtru-pochłaniaczami, ale – jak podkreśla ekspertka - jest to profesjonalny, specyficzny sprzęt, raczej nie nadający się do noszenia przez zwykłego użytkownika na ulicy.

Zakładając półmaskę filtrującą należy postępować zgodnie z instrukcją producenta, bowiem musi być ona ściśle dopasowana do twarzy użytkownika. Sklasyfikowane półmaski ochronne – w przeciwieństwie do zwykłych anty-smogowych - testowane są również pod kątem zawartości dwutlenku węgla w powietrzu wdychanym, który gromadzi się pod częścią twarząwą półmasek - tzw. przestrzeni martwej. Półmaski mogą być jednorazowego, lub wielokrotnego użycia – oznaczone odpowiednio symbolami NR lub R.



FAKTY I MITY NA TEMAT ZDROWIA

ŹRÓDŁO: ZDROWIE.PAP.PL

PALENIE WYWOŁUJE TYLKO RAKA PŁUC?

MIT. Generalnie palenie papierosów jest bardzo szkodliwe dla zdrowia, ale ryzyko śmierci z powodu schorzeń sercowo-naczyniowych zwiększa aż kilkukrotnie. Co ważne, rzucenie palenia tylko po części usuwa zagrożenie. U mężczyzn, którzy palili w przeszłości zaobserwowano 82 proc. wyższe ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

PARKINSONIZM TO CHOROBA LUDZI STARSZYCH?

MIT! Rzeczywiście, najczęściej diagnozuje się ją u osób w szóstej dekadzie życia. Ale na chorobę Parkinsona może zachorować już trzydziestolatek, a nawet dwudziestoparolatek. Wciąż nie udało się znaleźć przyczyny parkinsonizmu – naukowcy stwierdzają, że prowadzi do niej wiele czynników genetycznych (wyróżniono co najmniej 20 genów za nią odpowiedzialnych) oraz środowiskowych.

Jeśli młoda osoba zauważa u siebie drżenie ręki lub nogi po jednej stronie ciała, spowolnienie ruchu, trudności z mówieniem i pisaniami, sztywność mięśni – powinna się udać się do neurologa.

TESTOSTERON MAJĄ TYLKO MĘŻCZYŹNI?

MIT. Damskie jajniki też produkują testosteron, ale w dużo mniejszej ilości. Co ciekawe kobietom ten hormon też jest potrzebny, ale gdy jest go za dużo może powodować łojotokowe zmiany skórne, nadmierne owłosienie ciała lub łysienie typu męskiego. Testosteron to hormon należący do androgenów produkowany jest u kobiet przez jajniki i nadnercza, a w czasie ciąży – przez łożysko. Nadmiar testosteronu może świadczyć o różnych jednostkach chorobowych, np.: zespole policystycznych jajników.

CZY ZAWODNIK SUMO, CHOĆ GRUBY, MOŻE BYĆ ZDROWY?

FAKT. Wyróżniane są dwa główne typy otyłości pokarmowej: otyłość z prawidłowym profilem metabolicznym, w której ktoś ma prawidłowe wyniki badań oraz otyłość z wysokim poziomem zaburzeń metabolicznych. Osoby z typem otyłości „zdrowej” mają prawidłowy profil metaboliczny, czyli mają w normie poziom cholesterolu, cukru i ciśnienie tętnicze, choć są otyłe. Klasycznym tego przykładem są japońscy zapaśnicy sumo, którzy ważą nawet 200 kg, ale wyniki badań mają prawidłowe. Okazało się, że osoby ze „zdrową otyłością” mają inne rozłożenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Przypomnijmy, że gromadzi się ona m.in. pod skórą (tzw. podskórna) lub też wokół narządów w jamie brzusznej, takich jak: żołądek, wątroba, jelita czy trzustka (tzw. trzewna).

AGRESJA JEST WRODZONA?

FAKT! Agresja jest wrodzona, ale fakt, że w życiu dorosłym jesteście agresywni zależy od czynników środowiskowych – wynika z artykułu opublikowanego na łamach „Plos One”. Naukowcy ustalili, że agresywne impulsy u dzieci w wieku sześciu lat miały zupełnie inne podłoże, niż agresywne impulsy w wieku lat dwunastu. W wieku sześciu lat zarówno agresja proaktywna (związana z dążeniem do dominacji i uzyskiwania korzyści kosztem innych osób), jak i agresja reaktywna (związana z samoobroną w reakcji na zagrożenie ze strony otoczenia), były efektem działania genów. W późniejszym okresie takie agresywne zachowania samoistnie zanikały. Jeśli się utrzymywały lub nasilały, wynikało środowiska społecznego, w którym dorastały dzieci.

CHORE DZIAŚŁA ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO RAKA ŻOŁĄDKA?

FAKT! Infekcje dziąseł mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka żołądka. Wskazują na to badania amerykańsko-chińskiego zespołu specjalistów, których wyniki publikuje „Journal of Periodontology”. Dr Yihong Li z New York University College of Dentistry zbadał 35 osób z wykrytymi zmianami w żołądku, określanymi jako stan przedrakowy oraz 70 osób wolnych od takich zmian. U prawie co trzeciej osoby z wykrytymi zmianami w żołądku (32 proc.) stwierdzono krwawienia z dziąseł, które mogą świadczyć o chorobie przyzębia. Takie krwawienia znacznie rzadziej występowały u osób, które nie miały w żołądku stanu przedrakowego (tylko u co piątego badanego pacjenta z tej grupy, a dokładnie 22 proc.).



- stomatologia zachowawcza i profilaktyka
- higienizacja i wybielania
- licówki porcelanowe
- implanty zębowe ,korony i mosty porcelanowe
- leczenie paradontozy (dziąsła) i endodoncja (leczenie kanałowe pod mikroskopem)
- rekonstrukcja i projektowanie uśmiechu, stomatologia estetyczna
- chirurgia stomatologiczna
- własne laboratorium dentystyczne

DR JANUSZ ZDZITOWIECKI

OD CHIRURGII DO BIOCHEMII

ROZMAWIĄŁA: DAGMARA RYBICKA / FOTO: MACIEJ PESTKA

37 lat praktyki przy stole operacyjnym upewniło go w przeświadczeniu, że zawsze można wiedzieć więcej. Zafascynowany światem biochemii wierzy, że dzięki nauce świat stanie się lepszy, a ludzie zdrowsi. W zgodzie z maksymą primum non nocere, stawia pacjenta zawsze na pierwszym miejscu, niezależnie w jakich realiach przychodzi mu pracować. O obliczach medycyny, zagładaniu do najmniejszych komórek ludzkiego organizmu i otyłości będącej zmurą młodego pokolenia, rozmawiam z doktorem Januszem Zdzitowieckim.

Lubił Pan biochemię na studiach?

Zdecydowanie nie. Świętej pamięci profesor Mariusz Żydo-wo, jeden z lepszych biochemików w Europie powtarzał, że dobry lekarz musi znać biochemię, bo inaczej nie zrozumie patologii choroby. Przyznaję, że miał rację.

Skąd zainteresowanie medycyną mitochondrialną?

To osobista potrzeba. Zgłębiając jej tajniki przekonałem się, że mam do czynienia z fascynującym światem biochemii, który niezwykle uzupełnia moje 37 letnie doświadczenie medyczne.

Czym jest medycyna mitochondrialna? Tak w prostych słowach...

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

Medycyna mitochondrialna to przełom?

Myszę, że nie, natomiast jest uzupełnieniem medycyny konwencjonalnej opartej na najważniejszych odkryciach nauko-

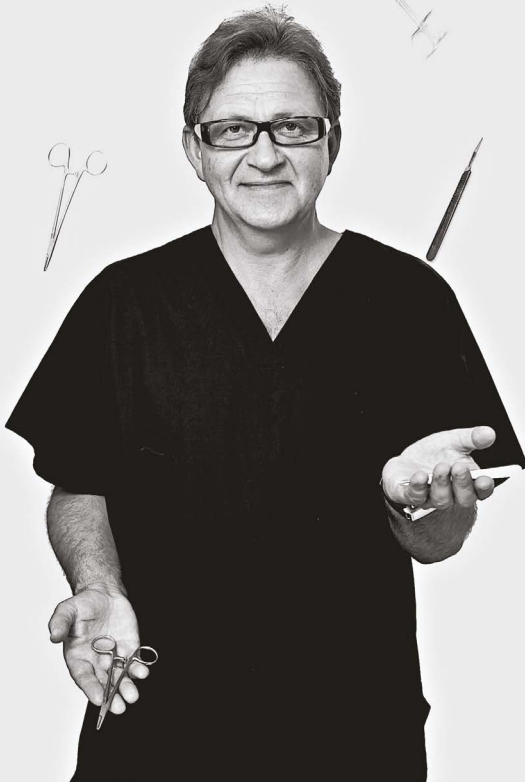
wych. Stanowi pogłębienie możliwości diagnostyki w oparciu o analizę biochemii komórki. Wszystkie komórki, za wyjątkiem czerwonych krwinek, mają identyczny metabolizm. Jeśli dokonamy analizy uszkodzeń komórek łatwych do pobrania oraz zbadamy substancje w nich zawarte i odniesiemy to do prawidłowego funkcjonowania, dowiemy się w jakich obszarach doszło do uszkodzenia. Na tej podstawie możliwy jest proces odwracania tego, co uległo zniszczeniu, czyli sterowania komórkami. Metoda logiczna, poparta diagnostyką. Nie nazywa choroby, tylko określa dominujący proces, dzięki czemu można go zahamować, odwrócić, a nawet wyeliminować.

Widzę, że w poznaniu tego, co siedzi w człowieku pomaga Panu analizator stanu biologicznego organizmu.

Technologia jest sprzymierzeńcem medycyny. Urządzenie jest oparte na analizie zaburzeń fali elektromagnetycznej. W kilka minut skanuje cały organizm dając precyzyjne dane dotyczące kilkudziesięciu parametrów naszego organizmu. Dzięki temu możemy dowiedzieć się czego nam w organizmie brakuje, czego mamy za dużo, jaki mamy metabolizm, zakwaszenie, nawodnienie, jak funkcjonują poszczególne narządy, itp. Każdy z parametrów możemy potwierdzić klasycznym badaniem w laboratorium.

Z jakimi schorzeniami przychodzą pacjenci do Pana?

Jest ich wiele, m.in. przewlekłe zmęczenie łączone z depresją. Zapalenia stawów, popularny RZS, przypadki boreliozy leczonej standardami bez zadowalających efektów. Również prze-



byłe ostre infekcje, po których występuje zmęczenie i brak siły, aby wstać z łóżka.

Jaki związek ma medycyna mitochondrialna z chirurgią?

Pozwala optymalnie przygotować pacjentów do zabiegu, tak aby optymalizować ryzyko. Zmniejszać ewentualność powikłań do minimum. To się udaje. Bywa, że trwa nawet 4 miesiące.

Co takiego czeka pacjenta?

Zbieram dokładny wywiad. Większość objawów charakterystycznych dla metabolizmu komórki jest nietypowa. Poranne zmęczenie, pocenie się w nocy, potrzeba kilkakrotnego wstawania u młodych mężczyzn, mrowienie palców u rąk to objawy, jakie rzucamy na karb szybkiego życia. Podobnie jest z napadami głodu, męczliwością mięśni i brakiem chęci do popołudniowej aktywności.

Tym razem stres nie zawinił?

Stres jest głównym czynnikiem, ale musimy jeszcze wziąć pod uwagę dietetykę. Współczesne odżywianie jest toksyczne. Dokładając do tego stres i wpływ substancji chemicznych, to nawet zwykła grypa potrafi doprowadzić do załamania zdrowia.

Dlaczego medycyna mitochondrialna jest tak mało znana?

Bo jest mała świadomość nie tylko wśród pacjentów, ale też wśród lekarzy. Wraz z ogromnym rozwojem medycyny, wystąpiło zjawisko wąskiej specjalizacji lekarzy. Postęp

medycyny spowodował, że lekarze zbyt rzadko pamiętają, że organizm człowieka jest jeden. My przygodę dopiero zaczynamy. Ja zainteresowałem się tą dziedziną medycyny z przyczyn osobistych, które z czasem przerodziły się w prawdziwą fascynację.

Novum wzbudza kontrowersje?

Biochemia komórki jest powszechnie znana od lat. Rozłożona na czynniki, w których tak naprawdę nie ma tajemnic poza genami mitochondrialnymi. Wprowadzenie do organizmu substancji, które sterują tymi procesami jest jak najbardziej poznane. Jedyne problemy to kwestia akceptacji przez środowisko lekarskie. Nie tylko farmakopea, która zawiera opatentowane medykamenty leczy, ale również proste, zwykłe witaminy i mikroelementy podawane w odpowiednich stężeniach, sekwencji i stanach mogą przywrócić zdrowie.

Lekarze nie chcą uwierzyć?

Kłopotliwy jest brak dostępu do wiedzy, która dopiero dotarła do Polski. Jestem głęboko przekonany, że w ciągu najbliższych 3 – 5 lat dziesiątki, a być może setki lekarzy zainteresują się tą metodą, która nie tylko jest bardzo zdrowa, ale znakomicie uzupełnia obowiązujące leczenie, często pozwalając zredukować dawki podawanych leków.

Wierzy Pan w sprawczość antybiotyków? To konieczność?

Wylewanie dziecka z kąpielą jest zawsze złe. Znakomity mikrobiolog dr Alfred Samed był zdania, że antybiotyk jest

złem, ale bywa niezbędny by uratować życie i zdrowie. Należy zachować zdrowy rozsądek.

Pochwała Pan szczepienia?

Uważam za niezbędne. Problemem najprawdopodobniej jest zbyt duża ilość szczepionek podawanych jednocześnie. Z dużą ciekawością przyglądam się tej wojnie. Jako dziadek chciałbym, aby moje wnuki otrzymywały szczepionki, których szczegółowy skład będę mógł przeczytać na stronach Ministerstwa Zdrowia. Myślę, o takiej informacji, w której opisana zostanie każda substancja. To się naszym dzieciom i wnukom należy.

Pomówmy o chirurgii. Jakie operacje wykonuje Pan najczęściej?

Operacje piersi po ciążach i laktacji, dzięki którym jesteście w stanie przywrócić wygląd sprzed macierzyństwa. Jako pierwszy na Wybrzeżu wykonałem rekonstrukcję piersi po jej odjęciu z powodu nowotworu z użyciem z tkanek własnych. W dorobku mam ich około stu i jestem pewien, że przynajmniej 1/3 z nich była „nowym życiem” dla pacjentek po chorobie nowotworowej. Wspólnie z dr Małgorzatą Łobodzińską zajmujemy się połamanymi nosami. Wbrew pozorom, niedrożność nosa w pewnym wieku zaczyna stanowić zagrożenie. Zabieg przywraca prawidłowe oddychanie i wygląd nosa. Trzecia grupa zabiegów dotyczy wad wrodzonych struktur ucha. Odtwarzamy anatomiczne części, jednocześnie korygując kąt odstawiania.

Czego pragnie męskie ciało? Powiększenia penisa?

Jak najbardziej. Zajmują się tym koledzy urodzili i kilku chirurgów plastycznych w kraju. Z dostępnych mi informacji wynika, że jest to trend w sporej grupie mężczyzn. To precyzyjne zabiegi obciążone ryzykiem powikłań.

Zdarza się, że odmawia Pan zabiegu?

Tak. Jeśli ma to miejsce, to zazwyczaj w przypadku pacjentów określanych mianem hiper estetycznych, czyli takich, którzy oceniają siebie w krzywym zwierciadle. Stale próbują coś zmieniać, mimo, że w naszej ocenie nic nie trzeba robić, bądź wszystko już zostało wykonane, czasem nawet nadmiernie. Odmawiam, ponieważ prowadzi to do wynaturzenia i karykaturalnego wyglądu.

Oczekiwania pacjentów są Pana w stanie wciąż jeszcze zaskoczyć?

Oczywiście. Zdarzają się młodzi mężczyźni, którzy wędrując po gabinetach poprawiają sobie twarz. Zdarzyło się, że dwudziestolatek zaskoczył mnie tak bardzo, że nie byłem w stanie zgodzić się z tym, że osoba siedząca naprzeciw mnie jest tą samą ze zdjęcia w dowodzie osobistym. Pamiętam, że poszukiwałem możliwości korekty żuchwy. Zabiegu, do którego trzeba mieć wskazania.

Pokazują zdjęcie Angeliny Jolie, czy Brada Pitta i mówią poproszę tak?

Zdarza się. Niemożliwym jest wykonanie kopii. Można zbliżyć pewne rysy, natomiast całkowitym nieporozumieniem jest żądanie wykonania twarzy ze zdjęcia.

Odsyła Pan pacjentów pod opiekę psychologa lub psychiatry?

Bardzo często z tego korzystam, dlatego, że prawidłowa motywacja do zabiegu to połowa sukcesu. Czasami ciężko jest wydobyć szczere wyznanie, dlatego pacjent to robi. Dobra współpraca to 70 procent powodzenia. Spotykamy się z depresjami, więc operowanie osoby, która chce sobie poprawić humor zabiegiem jest ogromnym ryzykiem. Taka współpraca przynosi znakomite efekty.

Dla pana medycyna jest pasją?

To moja treść życia. Gdyby zadano mi pytanie, czy po raz drugi zacząłbym studia medyczne musiałbym się poważnie zastanowić. Warunki zewnętrzne w ciągu mojego całego życia zawodowego w Polsce były kompletnie niernormalne. Jedyne okresy, gdy rzeczywiście pracowałem w fantastycznych realiach to czas, gdy praktykowałem we francuskich szpitalach.

Bardzo odbiegamy od standardów?

To nie standardy są najważniejsze, a pewne narodowe cechy i sytuacja w publicznym sektorze zdrowia.

Medycyna pozwoli zatrzymać czas?

Nie przestaniemy się starzeć. Zewnętrzne oznaki są minimalizowane przez prawidłowy sposób życia, dietę i suplementację, bądź leczenie medycznymi preparatami. Największy błąd popełniany przez Polaków to jedzenie. Widoczny na tle ościennych narodów.

Jemy źle z niewiedzy?

Wynika to z tradycji i biedy. Polaków niestety nie stać na jedzenie wysokiej jakości. Niewielki procent odżywia się prawidłowo, reszta jest zmuszona jeść pokarmy wielkoprzemysłowe.

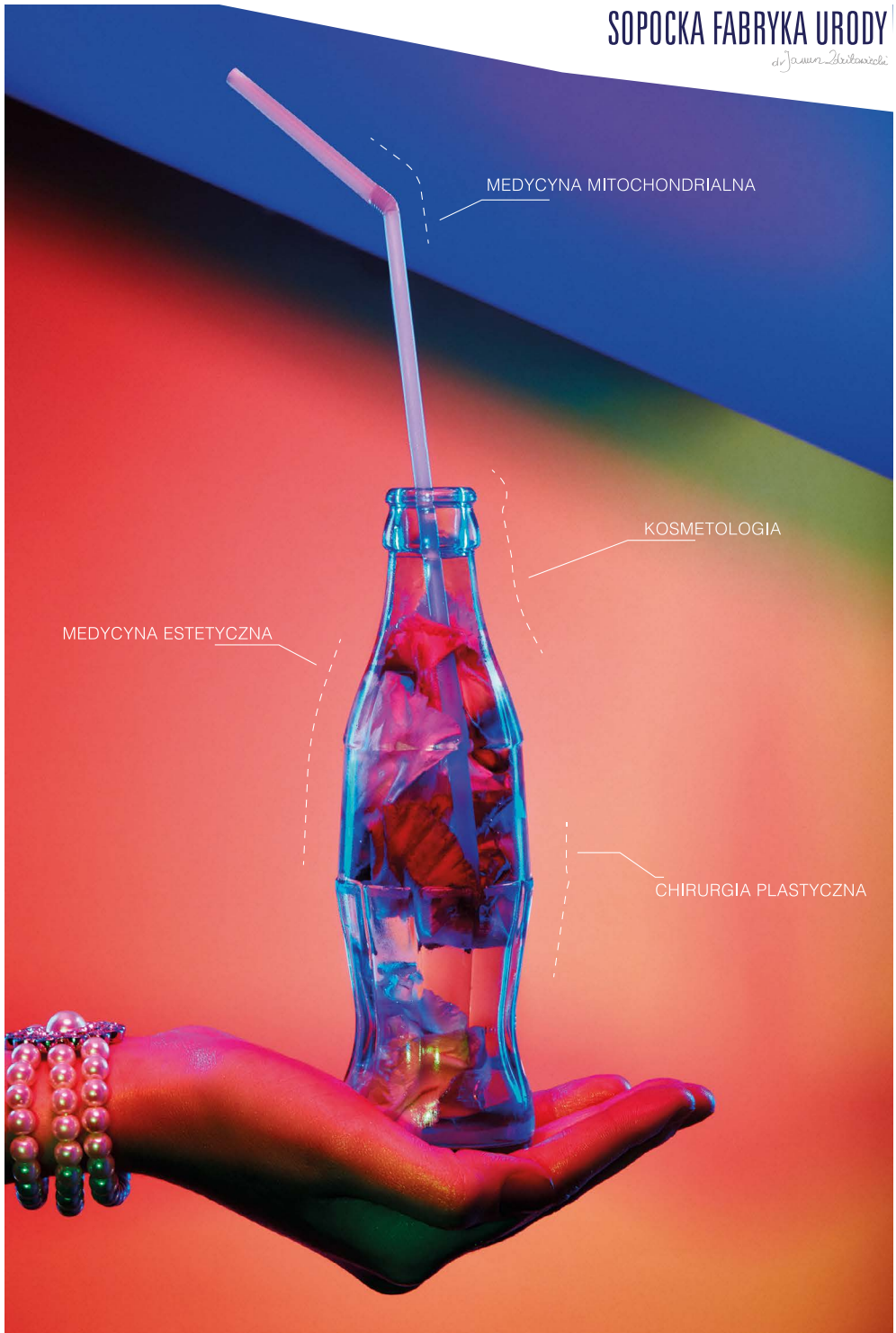
To katastrofa dla młodych.

Otyłe dzieci są problemem Europy. Karmione płatkami kukurydzianymi, chipsami, chlebem. To wszystko przecież węglowodany, których w diecie nie powinno być więcej, niż 20 procent. Takiej ilości, jaką dziennie sobie fundujemy nie jesteśmy w stanie przyswoić.



SOPOCKA FABRYKA URODY

dr Jacek Bielawski



MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA

KOSMETOLOGIA

MEDYCYNA ESTETYCZNA

CHIRURGIA PLASTYCZNA



**WBIEGAMY
DO POLSKI**

**DOŁĄCZ
DO NAS!**
www.b2run.pl

B2Run
Z SZACUNKU DO PRACOWNIKÓW