

MASAŻ SHIATSU

KOBIETA DENI CLER
NA PLAŻY

FITNESS - SUKCES
MIERZONY W CM

ROZMOWY O ZDROWIU

02 I 2011

WWW.POROZMAWIJMYOZDROWIU.COM

Anna
Maruszczyńska

„Za zakrętem
jest zmiana,
dla wielu
po prostu szansa.”

Jak się
pozbyć
CELLULITU ?

SYNEVO
poradnik przed
wakacjami





DIANATAL®

żel położniczy

Ułatwia przebieg porodu
Bezpieczeństwo dla matki
i dziecka

Dianatal® skraca pierwszy i drugi
okres porodu i zapobiega urazom krocza.^{1,2}

NOWOŚĆ

Informacja o wyrobie medycznym Dianatal®

Dianatal® – Żel do stosowania w położnictwie w celu ułatwienia przebiegu porodu. Do stosowania wyłącznie przez wykwalifikowany personel położniczy (lekarzy i położne). Należy zapoznać się z ulotką przed zastosowaniem żelu położniczego Dianatal®. Postać farmaceutyczna i zawartość opakowania. Zestaw Dianatal® zawiera po 11 ml żelu położniczego w jałowych strzykawkach jednorazowego użytku: 2 strzykawki Dianatal® stage 1 z białym tłokiem, 1 strzykawka Dianatal® stage 2 z niebieskim tłokiem, 2 aplikatory Dianatal®. Właściwości, forma galeniczna i składniki preparatu. Żel położniczy Dianatal® jest sterylnym preparatem umieszczonym w strzykawce jednorazowego użytku. Preparat jest hipoalergiczny, bioadhezyjny, elektroprowadzący, o słabym odczynie kwaśnym. Nie zawiera lateksu i konserwantów, jest łagodny dla błon śluzowych i dla oczu. Żel położniczy Dianatal® nie zawiera żadnych czynnych składników farmaceutycznych. Jest bezwonny i prawie bezbarwny, pakowany w sterylne (autoklawowane) opakowania jednorazowego użytku. Żel ma dużą lepkość, posiada odczyn słabo kwaśny (pH 5,5 – 6,5), a jego przewodnictwo elektryczne wynosi 5,0 – 9,0 mS/cm. Właściwości: Dianatal® stage 1: bardzo dobre właściwości bioadhezyjne; biały tłok strzykawki. Dianatal® stage 2: umiarkowane właściwości bioadhezyjne; niebieski tłok strzykawki. Składniki. Pojedyncza strzykawka jednorazowego użytku zawiera 11 ml żelu położniczego o następującym składzie: glikol propylenowy, karbomer, hydroksyetyloceluloza, woda oczyszczona. Wskazania i sposób użycia. Żel położniczy Dianatal® został opracowany w celu ułatwienia przebiegu porodu drogami natury. Posiada bardzo dobre właściwości bioadhezyjne i dużą zdolność wiązania wody. Żel położniczy Dianatal® stosuje się podczas porodu drogami natury w celu ułatwienia jego przebiegu zarówno dla matki jak i dziecka oraz zabezpieczenia krocza przed rozzerwaniem. Żel położniczy Dianatal® wytwarza bioadhezyjną powłokę o niskim współczynniku tarcia w kanale rodny, zmniejszając tarcie pomiędzy dzieckiem, a ściankami kanału rodnego, które może utrudniać poród. Żel położniczy Dianatal® jest sterylny, hipoalergiczny, elektroprowadzący, ma odczyn słabo kwaśny, łagodny dla błon śluzowych i dla oczu. Żel położniczy Dianatal® można stosować zarówno u pierwiastek (wyniki randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych (RCT)) jak i kobiet, które urodziły co najmniej jedno dziecko, a także u kobiet które były poddane uprzednio cięciu cesarskiemu (doświadczenie kliniczne, wyniki badań własnych badacza). Żel położniczy Dianatal® ułatwia i skraca poród zarówno w pierwszym jak i drugim okresie, chroniąc matkę i dziecko, a w szczególności chroni pochwę, dno miednicy i krocze. Żel położniczy Dianatal® stosuje się w następujących przypadkach: aby ułatwić przebieg porodu drogami natury oraz zabezpieczyć matkę i dziecko poprzez zmniejszenie tarcia w drogach rodnych u pierwiastek (wyniki randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych (RCT)); aby ułatwić przebieg porodu drogami natury oraz zabezpieczyć matkę i dziecko poprzez zmniejszenie tarcia w drogach rodnych u kobiet, które urodziły co najmniej jedno dziecko, przy porodach w środowisku wodnym a także u kobiet, które były poddane uprzednio cięciu cesarskiemu (doświadczenie kliniczne, wyniki badań własnych badacza); w zapobieganiu porodom przedłużonym lub ich prowadzeniu; w celu ułatwienia zabiegów chirurgicznych pochwy (prózniciąg/kleszcze) (doświadczenie kliniczne); w celu ochrony krocza i pochwy przy porodach drogami natury (wyniki randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych (RCT)); w celu zmniejszenia poporodowego uczucia pieczenia pochwowo-cewkowego (doświadczenie kliniczne). Specjalne wskazania do użycia: Strzykawka Dianatal® stage 1: w pierwszym okresie porodu; strzykawka Dianatal® stage 2: w drugim okresie akcji porodowej. Dawkowanie i sposób użycia. Żel położniczy Dianatal® należy stosować po wykonaniu badania przez pochwę w czasie porodu, po rozpoczęciu regularnych skurczów, począwszy od pierwszego badania. Około ~3 ml żelu należy równomiernie rozprowadzić w części pochwowej kanału rodnego, przy użyciu sterylnej rękawiczki, w trakcie każdego badania przez pochwę. Elastyczny aplikator ułatwia zastosowanie żelu. Około ~3 ml preparatu należy rozprowadzić przed częścią przodującą płodu. Aby utworzyć optymalną powłokę zmniejszającą tarcie, należy upewnić się, że dodana została odpowiednia ilość płynu podczas wprowadzania żelu. W tym celu można użyć roztworu soli fizjologicznej lub innego jałowego płynu. Dodatkowa ilość żelu powinna być zaaplikowana po 15 – 30 minutach od pęknięcia worka owodniowego. Ponieważ żel położniczy Dianatal® skraca zarówno pierwszy, jak i drugi okres porodu, powinien być używany podczas całego porodu. Dianatal® stage 1 jest szczególnie wskazany podczas pierwszego okresu porodu, natomiast Dianatal® stage 2 w jego drugim okresie. Średnia wymagana ilość żelu podczas jednego porodu wynosi 15 – 25 ml. Doświadczenie wykazało, że maksymalna ilość użytego żelu w czasie porodu wynosi 30 ml. Żel może być stosowany wyłącznie przez wykwalifikowany personel położniczy. Sposób stosowania. Do stosowania wyłącznie w kanale rodny. Środki ostrożności. Zawartość opakowania pozostaje sterylna do momentu otwarcia blistra. Nie należy stosować żelu położniczego, jeśli opakowanie jest uszkodzone, zostało wcześniej otwarte lub jest po terminie ważności. Po otwarciu sterylnego opakowania należy przestrzegać zasad aseptyki – strzykawka powinna pozostać jałowa. W momencie ukazania się w czasie porodu twarzy dziecka (widoczne są nos i oczy) należy ją osuszyć suchą gazą, a jeśli to konieczne, także odessać wydzielinę z nosa i ust. Po pojawieniu się dziecka, zaleca się użycie suchej gazy, aby zapobiec wysłizgnięciu z rąk położnika. Ponieważ żel położniczy Dianatal® jest przewodnikiem elektrycznym, można przeprowadzić zabieg elektrokoagulacji w celu zahamowania krwawienia w każdym czasie po jego zastosowaniu, na przykład podczas cesarskiego cięcia lub inspekcji kanału rodnego. Z tego względu Dianatal® nie powinien być stosowany w połączeniu z innymi żelami, gdyż może to zakłócić jego elektroprowadnictwo. Zgodność biologiczna i użycie podczas ciąży. Żel położniczy Dianatal® był badany pod kątem zgodności biologicznej zgodnie z międzynarodowymi wytycznymi. W trakcie badań nie stwierdzono jakiegokolwiek niekorzystnego działania na matkę i dziecko. Działania niepożądane. Jak dotąd nie stwierdzono żadnych działań niepożądanych po zastosowaniu preparatu. Interakcje. Jak dotąd nie zaobserwowano żadnych przypadków niezgodności. Przeciwwskazania. Żel położniczy Dianatal® nie powinien być stosowany w przypadku, gdy: 1. pacjentka jest uczulona na którykolwiek ze składników preparatu, 2. poród drogami natury jest przeciwwskazany. Warunki przechowywania i termin ważności Żel położniczy Dianatal® powinien być przechowywany w temperaturze pokojowej i chroniony przed światłem. Data ważności znajduje się na opakowaniu zewnętrznym. Żelu Dianatal® nie należy stosować po upływie terminu ważności. Data opracowania ulotki. Luty 2011 r. Numer CE – 0197 – wyrób medyczny. Wytwórca. MPC INTERNATIONAL S.A. 26, Boulevard Royal L-2449 Luksemburg Dianatal® jest znakiem handlowym HCB Happy Child Birth Holding AG, Szwajcaria.

Referencje:

1. Shaul A.F. Holzgreve W. Journal of Perinatal Medicine 36 (2008) 129–135; 2. Schaub A.F. Nederlands tijdschrift voor Obstetrie & Gynaecologie, vol. 121, sierpień 2008.

Dalsze informacje o wyrobie medycznym dostępne na życzenie:

GSK Commercial Sp. z o.o.

ul. Rzymowskiego 53, 00 - 697 Warszawa, tel.: 22 576 90 00

fax: 22 576 90 01, prowadzący reklamę wyrobu medycznego

na zlecenie podmiotu odpowiedzialnego.

www.gsk.com.pl



GlaxoSmithKline

SPIS TREŚCI

Wywiad z Anną Maruszczyk	3-5
Poradnik przed wakacjami - Synevo	6



8-9	Jak się pozbyć cellulitu
10	Zdrowie naciskane kciukami
12	Lato w wydaniu Deni Cler
13	Sukces mierzony w centymetrach

OD REDAKCJI

Szanowne Panie, Uczestniczki Spotkań,

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer magazynu „Rozmowy o zdrowiu”. Jak wskazuje tytuł, skierowany jest do osób wyjątkowych: kobiet przedsiębiorczych, aktywnych, dbających o siebie i promujących swoją postawą zdrowy styl życia. Dbających nie tylko o swoje zdrowie, ale mających ogromny wpływ na najbliższe otoczenie, swoich najbliższych. Takie są właśnie Uczestniczki naszych spotkań. Dziękujemy, że jesteście z nami również jako nasze Czytelniczki.

Polecam w tym numerze wywiad z Anią Maruszczyk, dziennikarką stacji TVN Style, która odwiedziła Kraków i zostawiła w nas wiele pozytywnych emocji, mądrych odpowiedzi, które warto przytaczać, szczególnie wtedy kiedy mamy życiowe zakręty. I od dzisiaj zamiast słowa “kryzys wieku średniego” używamy ulubione określenie Ani “południe życia”.

Zapraszam do lektury
Agata Niemiec



ANNA MARUSZECZKO

ROZMOWA Z ANNA MARUSZECZKO, dziennikarką stacji TVN Style, autorką najnowszej książki "Kobieta na zakręcie".

PoZ: Aniu, 34 historie kobiet na zakręcie opowiedziane w programie TVN „Style”... Kto wpadł na pomysł, aby te historie wydać w formie książki?

Propozycja przyszła z zewnątrz, od szefowej wydawnictwa TRIO, „Bogdy” Radziwon. To ona wymyśliła (śmiech). Mam wobec niej dług wdzięczności, bo ta książka i wszystko wokół niej, to bardzo ciekawe życiowe doświadczenie, powiedziałabym nawet, że prezent od losu. Ale zawsze zastrzegam, że nie pisałam jej sama, tylko razem ze swoimi bohaterkami.

Książka nie mogła być przepisaniem historii z ekranu „jeden do jednego”. To byłoby nieczytelne. W telewizji liczy się obraz i historia z początkiem, rozwinięciem i zakończeniem. Nie ma czasu na mówienie o wewnętrznej przemianie, nie ma czasu na refleksje czy tak zwane imponderabilia. Tak więc, gdy pojawiła się propozycja napisania książki, pomyślałam sobie: „Super! Przywrócę do łask wszystko to, z czego z bólem serca musieliśmy zrezygnować na montażu”. Program trwał 22 minuty, a filmowanie dwa – trzy dni.

PoZ: No tak, ja miałam wrażenie, że kręcimy Qvo Vadis. (śmiech)

Śmiałyśmy się, że kręcimy brazylijskie seriale. Pamiętasz? Ale wracając do książki – rozpoczęła się benedyktyńska robota przy rekonstrukcji „wyjściowych” wywiadów, kolejne długie uzupełniające rozmowy tete a tete, przez telefon, w sieci... Ale byłam szczęśliwa. „Bogda” już na pierwszym spotkaniu oznajmiła mi, że sama jest kobietą na zakręcie, ale że walczy, wychodzi na prostą po śmierci męża, założyciela wydawnictwa... Wtedy chyba najmocniej do mnie dotarło, że robimy coś ważnego i potrzebnego, że program jest odbierany tak, jak sobie założyłam.

PoZ: A co sobie założyłaś?

Nie chciałam epatować nieszczęściami. W tych historiach miał być jakiś zakręt, czasem wstrząs, upadek, uderzenie, jakiś kopniak w serce, ale...

PoZ: Jakaś reakcja?

Tak, dokładnie!

PoZ: - ...że nagle inne kobiety, po obejrzeniu programu, zaczęły pisać maile... Pamiętam, że po programie z moim udziałem dostawałam setki maili od nieznanym kobiet z opisem ich zakrętów. To była fenomenalna siła tego programu.

Przypomina mi się ostatnie spotkanie autorskie w Warszawie „Na Zielnej”. Przyjechało

moich bohaterki! Wzruszyłam się prawie do łez. Przyjaciółki, przyjaciółki przyjaciółek, koleżanki z pracy, kilku panów, w tym mój mąż, co wcale nie było takie oczywiste... (śmiech) W każdym razie mnóstwo świetnych, energetycznych kobiet. Czuło się moc.

PoZ: Możecie założyć „Klub Kobiet już na prostej”, (śmiech)

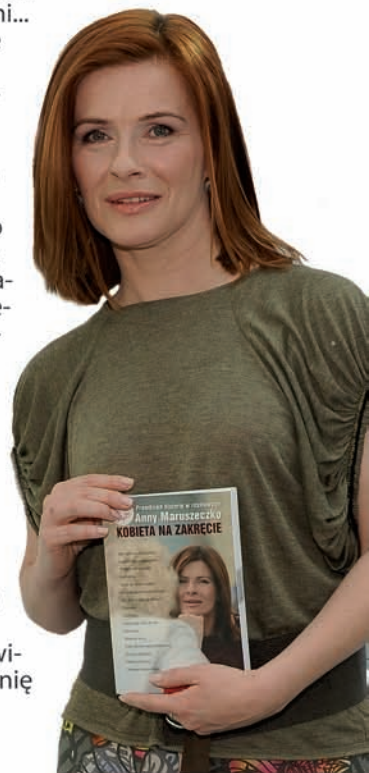
Tak „Klub Kobiet po Zakręcie”. Tytuł książki może być trochę mylący. To nie jest książka o słabych kobietach. To jest wzmacniająca, antydepresyjna lektura o sile, kreatywności i wrażliwości kobiet, o tym, że „za zakrętem” może być ciekawsza droga.

PoZ: Aniu, te bohaterki chciały opowiedzieć o swoich zakrętach, bo one już były w innym miejscu, po zakręcie ...

Dokładnie tak. One miały to już za sobą. Udało im się wyjść z opresji. Podobnie było z Tobą, prawda?

PoZ: - Tak, ja opowiedziałam swoją historię, bo byłam już na prostej, bo pokonałam niejednego zakręt – rozpad małżeństwa, trudny wyjazd do Warszawy, chorobę syna. Opowiedziałam o trudnych chwilach z nadzieją, że może ktoś, kto właśnie walczy ze swoim zakrętem, usłyszy moją historię i zawalczy jak ja o swoje szczęście. Miałam przepracowane swoje trudne doświadczenia. Gdyby moja sytuacja nie była opanowana, to nie wiem, czy byłabym chętna do zwierzenia się przed kamerą.

Otóż to. Myślę, że pozostałe moje bohaterki nie odważyłyby się o tym opowiedzieć w telewizji, gdyby nie uporały się już ze swoimi zakrętami i słabościami, gdyby rany nie były już zagojone. Ten program był zwieńczeniem ich ciężkiej pracy nad sobą, rodzajem autoterapii, potwierdzeniem, że są już w innym miejscu. Agatko, pamiętam Cię przed nagraniami... Też miałas mieszane uczucia. Powiedziałaś mi, że coś ci kazało napisać do redakcji, a potem przyszła myśl: „Matko, co ja robię, czy ja oszalałam?!” Jednak szybko przyszła druga myśl: „A może akurat zobaczmy mnie jakaś kobieta, która tkwi w „czarnej dziurze” i – tak jak ja kiedyś – nie wie, co zrobić? I może ja ją natchnę do zmiany?” „No przecież właśnie uchwyciłaś sedno! O to nam chodzi” – odpowiedziałam Ci wtedy. Byłam Ci wdzięczna za Twój akces. Podziękowałaś „wirdzkom” na wyobraźnię swoją odwagą.



PoZ: Aniu, a jak reagowali na program mężczyźni?

Właściwie to nie wiem. (śmiej)

PoZ: Bo ja wiem!

To opowiadaj...

PoZ: No właśnie najczęściej pytali: „Po co Ci to było?”

Uhm... Po co? Żeby istnieć, żeby nie zwariować. Żeby oswoić problem, poczuć więź z innymi ludźmi. Muszę Państwu coś przeczytać, fragment lektury z pociągu pt. „Tańczyła żyrafa z szakalem”. To jest doskonała odpowiedź na pytanie, po co to mówienie o sobie, o swoich uczuciach. Posłuchajcie:

... jesteśmy tutaj, bo ostatecznie nie ma ucieczki przed samym sobą. Jak długo człowiek, zaglądając w serca i oczy innych ludzi, nie spotyka siebie, tak długo ucieka. Dopóki innym nie pozwala na dostęp do swego wnętrza, nie będzie czuł się bezpiecznie. Jak długo obawia się, że zostanie przejrany, tak długo nie będzie mógł rozpoznać siebie ani innych i będzie samotny. Jeżeli nie w innych, to gdzie można znaleźć lustro?

To we wspólnocie człowiek może wyraźnie ukazać się sam sobie – nie jako olbrzym z własnych marzeń, czy karzeł ze swoich lęków, lecz jako człowiek, element większej całości, który przyczynia się do jej pomyślności. W takiej ziemi można zapuścić korzenie i rosnąć, już nie samotnie, jak w chwili śmierci, lecz pozostając przy życiu, będąc człowiekiem między ludźmi”.

Ta wymiana jest istotą rzeczy. Mamy sobie tyle interesujących rzeczy do opowiedzenia, tylko nie zawsze stać nas na szczerość. Poza tym brak nam wiary w siebie. Sylwia Strzeżek po autoryzacji wywiadu powiedziała: „Nie wiedziałam, że z tej Sylwii taka fajna babka”. (śmiej) No właśnie najczęściej pytali: „Po co Ci to było?”

PoZ: Aniu, a czy myślałaś sobie o tych kobietach, które są na zakrętkach i nie znajdują sposobu na wyjście na prostą? Przecież takich kobiet jest mnóstwo, niestety. Ty spotkałaś wspaniałe kobiety, które swoje zakręty bardzo umiejętnie pokonywały i przede wszystkim...samodzielnie. Oczywiście wokół była rodzina, najbliżsi, przyjaciele, ale to one musiały podjąć walkę.

Nie, nie, nie. Nie od razu było tak dobrze. Gdy w naszym życiu dzieje się coś niechcianego, złego, to najpierw jest szok, opór, poczucie krzywdy, rodzą się pytania typu „dlaczego ja?”. A druga rzecz, to przekonanie, że ktoś nas musi uratować. Tymczasem prawda jest taka, że jeśli sami sobie nie pomożemy, to nic nas nie uratuje. Oczywiście, sprzyjające gwiazdy, ludzie, okoliczności... – dobrze, jeśli są. Ale wracając do tego, co

przeczytałam przed chwilą, to w nas musi się zrodzić ta myśl i ta chęć, że trzeba o siebie zaważyć. W przełomowych momentach w naszym życiu jesteśmy zawsze sami, nawet jeżeli mamy przy sobie wspaniałego męża, na którego możemy zawsze liczyć, wspaniałych, kochających rodziców, którzy zawsze byli nam podporą..., to i tak w obliczu spraw najważniejszych stajemy zawsze sami. Gdy się w końcu zrobi takie – tylko z pozoru smutne – odkrycie i weźmie się trzy głębokie oddechy, to wtedy jest łatwiej. Bohaterki „Kobiety na zakrętkach” łapią tę logikę życia, a ja razem z nimi. (śmiej) Z drugiej strony przypomina mi się historia Kingi Staszewskiej, której siostra sygnalizowała, że widzi coś nienormalnego, niepokojącego w jej relacjach z mężem. I choć Kinga nie reagowała, to siostra co jakiś czas wracała do tematu. W końcu przyszedł taki moment, gdy Kinga usłyszała... dotarło do niej, że stanęła nad przepaścią. I zaczęła mozolną walkę o siebie, która trwa do dziś. Być może gdyby nie siostra, wpadłaby do tej przepaści. A tak ma szczęśliwe życie.

PoZ: Myślisz, że taką rolę w naszym życiu pełnią też przyjaciele?

Tak, absolutnie tak. Po to je mamy. I dlatego o przyjaźni trzeba dbać, nawet jeśli jesteśmy w permanentnym niedoczasie.

PoZ: A Ty się przyjaźnisz?

Oczywiście. Są też takie znajomości czy

przyjaźnie, które na chwilę stygną. Z różnych powodów. Często jesteśmy tak zmęczeni pracą, że marzymy, by się zamknąć w swoich czterech ścianach, a przecież jest jeszcze rodzina... I czasami już takie spotkania z koleżankami zaczynamy odbierać w kategoriach „niezależnych spraw”. Tak czy owak trzeba to pielęgnować, bo jak przyjdzie kryzys, to nie będzie do kogo zadzwonić. Gdy nie mam siły na koleżeńskie zobowiązania, to przypominam sobie „Seks w wielkim mieście”. Można się czepać, że problemy mają wydumane, ale gotowość do słuszenia sobie ramieniem i czasem w chwilach życiowych zawirowań dziewczyny mają tam doprowadzone do perfekcji. (śmiej)

PoZ: Aniu, Ty na pewno będziesz miała do kogo zadzwonić... Przypomniłaś historię Kingi, ale w książce jest 16 bohaterek, czy Ty masz swoje typy?

Nie mam, wszystkie historie lubię, znam je wszystkie na pamięć.

PoZ: Ile pisałaś książkę?

Rok.

PoZ: Ale napisałaś ją po dwóch latach od pierwszego odcinka „Kobiety na zakrętkach”. Czy ten dystans był Ci potrzebny, żeby spojrzeć na te historie inaczej?

Oj tak, bardzo. Niektóre historie zupełnie

inaczej zabrzmiały, w kilku historiach jest inne zakończenie, w wielu – są różne akcenty logiczne... Życie płynie, nie ma nic stałego. Z jednych zakrętów się wychodzi, pojawiają się nowe. Jesteśmy w ciągłym rozwoju. Na jednym ze spotkań usłyszałam: „Pani Aniu, my im częściej upadamy, tym szybciej się podnosimy”.

PoZ: Aniu. Twoje bohaterki przeszły zakręt, jeden, dwa... a Ty bywasz kobietą na zakręcie?

Jak każdy. Tyle, że ja mam usłuszną pamięć. Szybko zapominam, to co złe. Choć czasami warto pamiętać te mocne razy od losu. One są wskazówkami, drogowskazami, nauczkami. Z nich się bierze nasza życiowa mądrość. Ale wiem do czego pijesz... do wywiadu w „Twoim Stylu”...

PoZ: Świetny wywiad i doskonała sesja. Rzadko bywasz w mediach, ale jak już się pokazasz, to w piśmie z klasą, gdzie można coś wartościowego poczytać. A właśnie, czy to świadoma strategia, że nie ma cię często w mediach? Pamiętam jedynie jeszcze sesję, jak pieczesz babki świąteczne z Marzeną Rogalską.

To była „ściemka”, myśmy nie upiekły tych wielkanocnych bab i mazurków, tylko nam upieczono.

PoZ: A mi ślinka ciekła, jak oglądałam tę sesję kulinarną...

Nam też. Byłyśmy bardzo zaangażowane emocjonalnie, no i naprawdę chciałyśmy się nauczyć wypiekać te rarytasy pod okiem mistrzyni z Sheratona. Mieszałyśmy ciasto, podrzucałyśmy w górę, w dół, opowiadałyśmy o wielkanocnych tradycjach, co tylko chcesz?

PoZ: A umiesz gotować?

Tak, oczywiście. I lubię robić przetwory, nawet zimą robię dżemy pomarańczowe. Oj, jak to porządkuje w głowie! Robię coś konkretnego, efekt, żeby nie powiedzieć sukces, murowany. I ludzie szczęśliwi, bo słodkie... (śmiej) Polecam!

PoZ: A potrafisz się złościć?

Jasne, ale staram się nie.

PoZ: Umiesz kontrolować swoje emocje? Pytam nie bez przyczyny, stałaś się specjalistką od trudnych rozmów, ale te rozmowy z kobietami dały Ci też dawkę wiedzy, którą fantastycznie przekazujesz dalej w formie warsztatów „On i ona. Siła empatii”.

Dziękuję!). Kobieta i mężczyzna to dwa odrębne światy, stosujemy inne kody komunikacyjne, ale na szczęście czasami się dogadujemy. Moglibyśmy zdecydowanie częściej, gdyby nam się chciało trochę pogimnastykować i poznać siebie nawzajem. Tymczasem zwykle poprzestajemy na stwierdzeniu, że jesteśmy inni i nic się z tym nie da zrobić. To straszna głupota, która kończy się rozwodem albo smutnym życiem obok siebie „na pół gwi-

zdka”. Warto czasami sięgnąć po książkę psychologiczną, zaliczyć jakieś warsztaty z rozwoju osobistego czy umiejętności interpersonalnych. Ja się „zapisalam” do „Dojrzewalni Róż” (dojrzewalnia.pl).

Nad związkiem trzeba trochę popracować, nauczyć się rozmawiać, nie oceniać, nie osądzać, nie mówić „Ty zawsze, Ty nigdy etc.”. Moje bohaterki nauczyły mnie też, żeby nie „fokusować się” tylko na sobie, nie patrzeć na świat wyłącznie przez pryzmat swego ego. Wczujmy się czasem, wejrzyjmy w drugiego człowieka... Dajmy mu coś z siebie, wtedy my też dostaniemy.

PoZ: Aniu, co tam poradniki, napisz swój ...

Ja już nawet coś takiego stworzyłam. To jest e-book pt. „Uwolnij emocje. Elementarz uczuć”. Nie wymądrzam się tam, lecz znowu opisuję różne życiowe sytuacje i konsultuję z fachowcem. Możesz sobie to ściągnąć for free na www.uwolnijemocje.com.pl albo na www.virtualo.pl

PoZ: To czekamy na ten poradnik, a ja chcę jeszcze zapytać o to piękne określenie „południe życia”, którego już używam na określenie kryzysu wieku średniego – które z kolei jest okropne (śmiej).

Ale to nie jest moje określenie. Wymyślił to facet, teolog, z myślą o mężczyznach (Jacques Gauthier: Kryzys wieku średniego).

PoZ: A co się wtedy dzieje z nami, jak przychodzi to południe życia?

Można zgłupieć lub można zmądrzeć. (śmiej) Zaczynamy się coraz bardziej przejmować, że mamy coraz więcej siwych włosów, że pojawiają się zmarszczki, że jesteśmy coraz grubsze, że w pracy jest coraz więcej młodszych dziewczyn itd. Nie chciałabym tego trywializować, ale chyba wszystkie mamy takie myśli prędzej czy później. W tej książce było napisane, że te zmiany można zupełnie inaczej interpretować – jestem coraz starsza i coraz bardziej doświadczona..., swobodniejsza, więcej wiem i mogę służyć tą

wiedzą innym ludziom...Warto skupiać się na tym, co mogę, a nie na tym, czego już nie mogę zrobić. Poza tym „nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa, znowu wyruszyć w drogę, przejść od lęku do nadziei”. I tak mi się ta ścieżka spodobała, że nią podążam. Chociaż... czasami pojawia się strach w oczach :-)

PoZ: Ten spokój i dystans związany z południem życia, chyba łatwiej osiągnąć jak się mieszka z dala od wielkomiejskiego szumu?

Tak, jestem panią ze wsi, mieszkam nad Bugiem, na skraju lasu, na końcu świata. Tam jest baza. Jednak najprawdziwiej będzie, gdy powiem, że żyję w szpagacie między wsią a miastem. Czasami jest to trudne, szczególnie kiedy trzeba dużo podróżować. Jakoś logistycznie to już opanowaliśmy. Dobrze jest nie zamykać się w jednym świecie, w jednym kawałku rzeczywistości. Moje koleżanki z fundacji kiedyś mnie przestrzegły: „Marucha, jeszcze za wcześnie na emeryturę w ogrodzie”. Więc jestem czujna, muszę mieć dostęp do miasta, do głównego nurtu życia.

PoZ: Zapytam jeszcze o czas wolny, którego pewnie za wiele nie masz. Chodzisz na te kije?

Agata ty mnie tym zaraziłaś! Tak proszę Państwa, pierwszy raz nordic walking uprawiałam z bohaterką „Kobiety na zakręcie” przed kamerą.(śmiej) Czasami biorę kijki i idę pogadać z kimś, kto akurat przyjechał do nas na wieś w odwiedziny. Chodzimy wzdłuż Bugu. Jedne kijki już wykończyłam.

PoZ: Twoje marzenia?

Rzadko sobie marzę. Nie wiem, z czego to wynika. Na pewno nie z tego, że już wszystko mam. O! Teraz marzę o dwóch tygodniach w ciepłym kraju, ale z dala od „turyststwa”, na przykład w Czarnogórze, wszyscy razem: mama, tata, córka, syn.

PoZ: Tego Ci życzę i dziękuję za przyjazd do Krakowa.

Wywiad: Agata Niemiec



Spokojne, bo zdrowe wakacje

dr Andrzej Marszałek,
dyrektor medycznym firmy Synevo

Jeśli przez cały rok nie zajmowaliśmy się naszym zdrowiem, dobrze by było pomyśleć o nim przed wakacjami. Warto zastanowić się nad zrobieniem sobie kilku podstawowych badań. Dzięki temu będziemy mogli spokojniej spędzić urlop, bez przykrych niespodzianek.

1

Wakacje sprzyjają rozluźnieniu naszych obyczajów, a także błędom dietetycznym. Dlatego wszelkie niedobory w organizmie, które do tej pory nie dawały ewidentnych oznak, mogą właśnie ujawnić się podczas urlopu. Namawiałbym więc na zrobienie podstawowego badania, jakim jest morfologia krwi obwodowej. Może się wówczas okazać, że nasze słabe poczucie i senność, które kładziemy na karb wiosennego przesilenia, są związane z niedokrwistością wynikającą z niedoboru żelaza, a dodam, że jest to dość częste zjawisko.

2

Innym istotnym badaniem, szczególnie dotyczy to kobiet i osób starszych, jest badanie moczu. Część zakażeń układu moczowego przebiega bezobjawowo, a biorąc pod uwagę zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, które w czasie wakacji mogą się pojawić, bywa, że dolegliwości przybierają na sile.

3

Sensowne wydaje się również oznaczenie stężenia glukozy. Część cukrzyc, szczególnie typu drugiego, jest rozpoznawana przypadkowo w czasie badań przesiewowych lub okresowych. Zwykłe, banalne oznaczenie stężenia glukozy może nas naprowadzić na trop rozwijającej się choroby. Wszystkie rozwiązania życia urlopowego mogą doprowadzić do zaburzenia gospodarki węglowodanowej i spowodować nagłe ujawnienie się choroby. Jeśli zaszczepiliśmy się na wirusowe zapalenie wątroby, warto ocenić miano przeciwciał przeciwko temu wirusowi, oznaczając przeciwciała przeciwko wirusowemu zapaleniu typu B. Ustrzeże nas to przed zakażeniem.

4

Nie chciałbym namawiać do badań typu HIV i WR, choć przed wakacjami wydaje się to bardziej zasadne. W razie zachorowania łatwiej będzie ustalić źródło zakażenia. Wyjeżdżając do krajów leżących na wschód od Polski badania HCV czy HIV nabierają zdecydowanie większego znaczenia. Wydaje mi się, że są one nawet wymagane w czasie załatwiania dokumentów wyjazdowych.

5

Jeśli wybieramy się w regiony ubogie w magnez, łagodne do tej pory niedobory tego pierwiastka w naszym organizmie mogą się nasilić. Kiedy więc na przykład wybieramy się nad Morze Czarne dobrze by było poddać się badaniu stężenia magnezu w naszym organizmie, by zapobiec nieprzyjemnym skurczom i trzęsieniu się łydek. Nie wydaje mi się celowe robienie przed wyjazdem badań związanych z odkleśzczowymi chorobami. One nie przebiegają bezobjawowo. Dopiero w czasie wakacji, kiedy przebywamy pod drzewami, możemy być ekponowani na zakażenie.

6

Dla osób zażywających doustne antykoagulanty, pomimo wysokiego poziomu diagnostyki w polskich laboratoriach, celowe wydaje się być oznaczenie wskaźnika protrombinowego (INR) w macierzystym laboratorium. Istotne jest również uzyskanie zaleceń dietetycznych. Pozwoli nam to uniknąć gwałtownych zmian krzepliwości krwi obwodowej.

Udanych wakacji !





Dodając wartość do diagnozy

synevo

LABORATORIA MEDICOVER

Diagnostyka zaburzeń płodności i poronień

Zwiększ swoją szansę na rodzicielstwo...

WYKONAJ BADANIE W KIERUNKU IMMUNOLOGICZNYCH PRZYCZYN NIEPŁODNOŚCI



Panel autoimmunologicznej
diagnostyki niepłodności kobiet

- Przeciwciała przeciw antygenom jajnika (AOA)
- Przeciwciała przeciwplemnikowe (ASA)

Panel autoimmunologicznej
diagnostyki niepłodności mężczyzn

- Przeciwciała przeciwplemnikowe (ASA)
- Przeciwciała przeciw komórkom Leydiga jąder

Panel autoimmunologicznej
diagnostyki poronień

- Przeciwciała przeciw antygenom łożyska (APA)
- Antykoagulant toczeniowy
- Przeciwciała antykardiolipinowe IgG i IgM
- Przeciwciała przeciw $\beta 2$ glikoproteinie 1 Ig A,G,M

Pozostałe badania

- Test CBA (ocena cytokin Th1/Th2)
- Ocena rezerwy jajnikowej:
 - Hormon any-Müllerian (AMH)
 - Inhibina B

Synevo Polska Sp. z o.o., ul. Dzika 4, 00-194 Warszawa, www.synevo.pl,
szczegółowe informacje pod numerami telefonów: 12 642 02 91, 515 088 883

Punkty Pobrań Laboratorium Medycznego Synevo Kraków:

KRAKÓW, ul. Na Błonie 1 (w budynku NZOZ Widok-Med), pn.-pt.: 7.30-11.30 tel. 12 638 08 59

KRAKÓW, ul. Basztowa 15/3 i 3B, pn.-pt.: 7.00 – 18.00, sob.: 7.30-14.00 tel. 12 422 21 90

Laboratorium Medyczne Synevo Kraków

ul. Bochenka 12A (w budynku Szpitala im. św. Rafała)

Tel. +48 12 650 08 09, 12 370 27 20 do 22

JAK SIĘ POZBYĆ CELLULITU

„Medycyna estetyczna w walce z cellulitem i otyłością” – rozmowa z dr Joanną Kuschill-Dziurdą z Instytutu Medycyny Estetycznej MEDestetis



Dużo mówi i pisze się na temat cellulitu stąd na początku naszej rozmowy chciałybyśmy zapytać: co to właściwie jest ten „cellulit”?

Cellulit charakteryzuje się nieregularnościami widocznymi w obrębie skóry, a wynikającymi ze zmian głównie w obszarze podskórnej tkanki tłuszczowej, polegających głównie na tworzeniu guzków i zgrubień. Cellulit lub skórka pomarańczowa to potoczne nazwy panikulopatii obrzękowo-zwłóknieniowo-stwardnieńowej. Cellulit występuje głównie u kobiet i niestety dotyczy ponad 80-90% dojrzałych kobiet. Najczęściej obejmuje obszar brzucha, pośladków, bioder, ud i kolan. Niewidoczny cellulit łatwo zdiagnozować wykonując test uciskowy - po uciśnięciu skóry pojawia się charakterystyczny obraz skórki pomarańczowej.

Czy cellulit to tylko problem kosmetyczny, czy należy go traktować jak chorobę i leczyć?

Cellulit występuje u zdecydowanej większości dojrzałych kobiet, stąd można by go traktować jako proces fizjologiczny. Jednakże cellulit jest zazwyczaj wynikiem pewnych patologii: zabu-

rzeń w obrębie krążenia żylnego, zmiany metabolizmu tkanki łącznej z rozrostem nieprawidłowych włókien, występowania obrzęku chłonnego i nieprawidłowego metabolizmu samej tkanki tłuszczowej. Wydaje się, że sam mało zaawansowany cellulit nie ma wpływu na ogólne zdrowie kobiety, natomiast zaawansowane stadium cellulitu poza defektem estetycznym jest obecnie uważane za stan zapalny, który może mieć wpływ na ogólny stan zdrowia. Warto również wspomnieć o dyskomforcie jakim jest ból przy dotykaniu miejsc zajętych cellulitem.

Pani doktor, dlaczego cellulit dotyczy głównie kobiet i dlaczego w ogóle się pojawia?

Przyczyny występowania cellulitu nie są jeszcze do końca wyjaśnione. Pojawia się u kobiet najczęściej w okresie zmian hormonalnych np. podczas ciąży, dojrzewania, menopauzy, przyjmowania doustnej antykoncepcji i hormonalnej terapii zastępczej. Te procesy nie występują fizjologicznie u mężczyzn stąd u nich cellulit się nie pojawia. Jednak to nie jedyna przyczyna – u mężczyzn włókna tkanki łącznej są inaczej rozmieszczone co powoduje, że cellulit u nich nie powstaje. Powstawanie cellulitu u kobiet w okresie ciąży wiąże się również z uciskiem powiększonej macicy na naczynia miednicy i kończyn dolnych, co powoduje utrudnienie powrotu krwi żyłnej i skutkuje powstawaniem obrzęków. Znaczenie mają również czynniki genetyczne, typ budowy ciała i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej.

Czy jeśli będziemy szczupłe to będziemy wolne od cellulitu?

Faktycznie cellulit występuje częściej u osób z nadwagą i otyłością, ale u szczupłych kobiet również się pojawia. Wpływ na powstawanie cellulitu poza wcześniej wspomnianymi czynnikami ma nieprawidłowe odżywianie z dużą ilością tłuszczów i węglowodanów, nadmierna ilość soli, dieta z niską zawartością błonnika, białka i witamin. Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu również mają niekorzystny wpływ. Niestety buty na wysokim obcasie i obcisłe ubrania również źle wpływają na naszą

sylwetkę. Nie bez znaczenia jest siedzący tryb życia, który sprzyja obrzękom i nasilaniu się cellulitu.

Mówiła pani o mniej zaawansowanym i bardziej zaawansowanym cellulicie. Jak te stopnie rozróżnić?

Wystąpienie stadium pierwszego (początkowego) jest związane z nieprawidłową przepuszczalnością naczyń i stopniowym gromadzeniem płynu w komórkach tłuszczowych i tkance łącznej – makroskopowo nie widzimy jeszcze zmian o typie skórki pomarańczowej. W drugim stadium cellulit jest widoczny po uchwyceniu skóry w fałd, czyli w teście uciskowym. W tym stadium mamy już znaczny obrzęk tkanki łącznej i pojawienie się nieprawidłowych zwłóknień. Trzecie stadium występuje gdy w pozycji leżącej u pacjentki cellulit jest niewidoczny, natomiast w pozycji stojącej defekt jest widoczny. To stadium wiąże się z występowaniem mikroguzków i nieprawidłowych włókien kolagenowych. Czwarte stadium cellulitu występuje gdy jest on widoczny zarówno w pozycji leżącej, jak i stojącej. W czwartym stadium mikroguzki zlewają się tworząc makroguzki.

Wiemy już jakie są przyczyny cellulitu, jak go rozpoznać i jak określić jak bardzo zaawansowany cellulit u nas występuje. Teraz pytanie kluczowe: jak się go pozbyć?

Warto podkreślić fakt, że cellulit, który już powstał jest bardzo trudny w leczeniu stąd dobrze jest nie dopuścić do rozwoju w kierunku stadiów bardziej zaawansowanych. Nie istnieje jedna metoda, która pozwoli na całkowite wyeliminowanie cellulitu. Zazwyczaj aby go zredukować należy działać kompleksowo. Przede wszystkim należy wyeliminować czynniki, które go powodują o których mówiłam wcześniej. Podsumowując: należy zdrowo się odżywiać, dużo się ruszać, nie palić i nie pić za dużo alkoholu, chodzić w wygodnym obuwiu i nie uciskającej odzieży (zwłaszcza w obszarze pasa i miednicy). Leczenie cellulitu warto rozpocząć od wspomagającego przyjmowania leków zawierających substancje zmniejszające przepuszczalność naczyń krwionośnych tj. rutyna, escyna (z kwiatów kasztanowca), ko-



Dr Joanna Kuschill-Dziurda

feina, diosmina i hesperydyna. Ważnym kolejnym etapem leczenia jest działanie przeciwo-brzękowe, w którym podstawowe znaczenie mają masaże i drenaże limfatyczne. Umiejętnie wykonany drenaż limfatyczny przynosi bardzo dobre efekty przeciwo-brzękowe. W leczeniu przeciwo-brzękowym pomocne mogą być również podkolanówki lub pończochy przeciwżylakowe, które zmniejszają zastój żylny. Poza tym należy zredukować tkankę tłuszczową, której najczęściej jest nadmiar. Zazwyczaj wskazana jest dieta redukcyjna celem obniżenia masy ciała. Oczywiście swoje pole do popisu ma tutaj również medycyna estetyczna.

No właśnie, czy istnieją metody redukcji cellulitu i nadmiaru tłuszczu np. przy pomocy zastrzyków?

Tak, oczywiście. W leczeniu cellulitu stosuje się mezoterapię polegającą na nakłuciach małą igielką obszarów dotkniętych zmianami. Poprzez nakłucia wprowadza się w obszar cellulitu substancje rozbijające tkankę tłuszczową, stymulujące krążenie, działające ujędrniająco, nawilżająco oraz rozbijające włókna kolagenu w miejscach zwłóknień. Stosowane preparaty zawierają kofeinę, kwas hialuronowy, kwas deoksycholowy, ekstrakty z papai, rozmaryn lekarski, kolagenazę, witaminy. Dla uzyskania najlepszych efektów zazwyczaj trzeba przeprowadzić serię mezoterapii – zależnie od potrzeby 5-6 zabiegów najczęściej w odstępach 1-2 tygodniowych.

Gdy dieta nie pomaga, aby pozbyć się nadmiaru opornego lokalnie umiejscowionego tłuszczu można zastosować lipolizę iniekcyjną. W miejsce odtuszczone wstrzykuje się preparat z substancją rozpuszczającą tkankę tłuszczową. Jeśli chodzi o lipolizę ilość zabiegów jest zależna od ostrzykiwanego obszaru, najczęściej konieczne są 2-4 zabiegi w odstępach około 4 tygodniowych.

Bardzo korzystne jest łączenie tych zabiegów z masażami i drenażem limfatycznym, stąd zresztą moja współpraca z rehabilitantem, aby pacjentki osiągały jeszcze lepsze efekty poza-biegowe.

MEDestetis
Instytut Medycyny Estetycznej

ul. Odrowąża 18/1
30-009 Kraków
tel. 12 430 54 09
kom. 502 728 225
www.medestetis.pl
medestetis@medestetis.pl

**W czerwcu zniżka 20%
na zabiegi mezoterapii i lipolizy!**



ZDROWE NACISKANIE KCIUKAMI

CZYM JEST SHIATSU?

Kiedy pierwszy raz zbliżyłam się do sztuki shiatsu, nie miałam pojęcia jak wielki i pełen niesamowitych doświadczeń świat otworzył się przede mną. Odkryłam, jakim wspaniałym „urządzeniem” jest nasze ciało, którego wysłuchanie i zrozumienie informuje nas o każdej przemianie i nieprawidłowości, jakie w nim zachodzą.

W życiu często dajemy się porwać codziennym zajęciom, nakładając na siebie coraz to nowe obowiązki, pozwalając, żeby stres zapanował nad całym naszym organizmem zaburzając jego harmonijne funkcjonowanie. Takie działanie prowadzi nas do osłabienia, poddenerwowania, napięcia, braku koncentracji i chęci do reagowania, nie pozwalając nam się odprężyć i zrelaksować nawet w wolnych chwilach.

Stan taki powoduje, że nasze ciało, poprzez ból oraz inne dolegliwości, samo zaczyna nas alarmować, że ma dość takiego traktowania. Niestety, często banalizujemy te sygnały szukając szybkich, lecz nie zawsze zdrowych rozwiązań!

Shiatsu to zarazem bardzo stara i bardzo młoda technika. Rozwijała się w ciągu ostatnich 100 lat w Japonii, łącząc w sobie tysiącletnie techniki tradycyjnej akupresury z nowoczesnymi, także zachodnimi stylami masażu. Jest formą terapii manualnej mającej na celu przywrócenie harmonijnego przepływu energii życiowej w obecnych w naszym ciele kanałach energetycznych (meridianach). Według starożytnej medycyny wschodniej, blokady w przepływie energii są przyczyną chorób czy, po prostu, złego samopoczucia. Powodem takich blokad jest styl życia, stres, niewyładowane emocje, a także warunki zewnętrzne takie jak chłód, wiatr, wilgoć, czy silne zanieczyszczenie środowiska.

Shiatsu jest najlepszym dowodem wiarygodności tej teorii. Stymulowanie energii poprzez rytmiczne uciskanie kciukami, łokciami, a także delikatne rozciąganie mięśni i stawów łączy się w płynny i przyjemny zabieg, po którym czujemy się lekko, znikają bóle i ociężałość, uaktywnia się system trawienny, poprawia krążenie krwi i limfy. Znikają drobne, lecz uciążliwe dolegliwości, do których większość osób zdążyła się już przyzwyczaić.

Shiatsu jest nie tylko zabiegiem pomagającym przy wielu dolegliwościach, ale także doskonałą formą profilaktyki. Po serii zabiegów znacznie wzmacnia się system odpornościowy, nie tylko fizyczny ale też psychiczny.

Shiatsu, to również praca z oddechem oraz forma głębokiej relaksacji. To nie tylko technika pozwalająca odnaleźć dobre samopoczucie, ale prawdziwe doświadczenie prowadzące do samoświadomości oraz lepszego zrozumienia siebie i innych.

Zabieg shiatsu skierowany jest zarówno do osób starszych i młodych, aktywnych fizycznie, jak i prowadzących siedzący tryb życia. Wykonywany jest na matach, w wygodnym ubraniu, co dla wielu osób jest źródłem dodatkowego komfortu.

Zapraszam Panie z „Porozmawiajmy o zdrowiu” na masaż „Kasia Nowicka



Marokański rytuał piękna...

mydlarnia
u Franciszka

Savon Noir - - Czarne mydło

Cenione na całym świecie za fenomenalne walory pielęgnacyjne. Stosowane od wieków w Hammamach i łaźniach tureckich, a teraz przez miliony ludzi na całym świecie do codziennego mycia lub masacek czy eksfoliacji wykonanych w zaciszu domowego SPA. Słynie z niesamowitych właściwości oczyszczających, usuwa toksyny i zanieczyszczenia z głębi skóry, rozpuszcza martwy naskórek, dotlenia i znakomicie nawilża.



Olej Arganowy - - BIO ELIKSIR MŁODOŚCI

Nie bez powodu zwany złotym środkiem na zmarszczki, problemy skórne czy niekorzystny wpływ czynników atmosferycznych. Ten niezwykle cenny olej swoje właściwości zawdzięcza witaminie E zwanej „Witaminą Młodości” (2 x więcej niż ma oliwa z oliwek), a aż 80% składu stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe OMEGA 3,6,9. Jest tłoczony na zimno z nasion owoców drzewa arganowego, które rośnie tylko w południowo - zachodniej części Maroka w ekologicznie czystym środowisku, wpisanym na listę rezerwatów biosferycznych UNESCO.

DZIAŁANIE:

- * PRZECIWMARSZCZKOWE
- * WZMACNIAJĄCE
- * REGENERUJĄCE
- * OCHRONNE



Sklepy mydlarnia u Franciszka:

CZĘSTOCHOWA, ul. Berka Joselewicza 1
GDYNIA, ul. Żwirki i Wigury 7
KATOWICE, ul. Piastowska 3
KATOWICE, ul. Wawelska 2
KIELCE, ul. Mała 4
KRAKÓW, ul. Gołębia 2
KRAKÓW, ul. Karmelicka 13
KRAKÓW, ul. Krakowska 5

KRAKÓW, ul. Starowiślna 40
POZNAŃ, ul. Wodna 22
RADOM, ul. Reja 8
SIEDLCE, ul. Piłsudskiego 53
WARSZAWA, ul. Koszykowa 30
WARSZAWA, ul. Podwale 19
WŁOCŁAWEK, ul. Warszawska 15
ZAKOPANE, ul. Krupówki 29

SKLEPY FIRMOWE l'Orient:

BYDGOSZCZ, ul. Dworcowa 84
KATOWICE, ul. Kościuszki 25

www.mydlarnia.info

www.lorient.pl



Lato w wydaniu DENI CLER Marta Golińska

Podczas naszych spotkań staramy się prezentować również nowości ze świata mody, salon Deni Cler w Krakowie włączył się do naszej kampanii. Dzięki współpracy z jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Krakowie salonów mody, udaje się nam docierać z informacją o naszych spotkaniach do rzeszy Klientek salonu z ulicy św. Jana. Lato już w pełni, zajrzyjmy do letniej szafy Deni Cler.

Kolekcja Deni Cler Milano Charmetta e D'ORO na Lato 2011 jest jak wymarzona, wakacyjna podróż. Została stworzona z myślą o kobietach pragnących wyglądać idealnie i czuć się wyjątkowo w blasku letniego słońca.

Piękno kolekcji kryje się w błyskotliwych połączeniach kolorów, form i tkanin. Tkaniny są zwiewne a zarazem miękko otulające ciało. Najszlachetniejsze jedwabie i bawełny rozkwitają kolorami złota, piasku, nieba i ziemi. Kolorystyka khaki i etniczne wzory zwierzęce zostały zaczerpnięte ze słonecznej i gorącej Afryki.



W propozycjach można również odnaleźć błękity i turkusy inspirowane kulturą marokańską. Wakacje to radość plażowania, którą odkrywamy w proponowanej po raz pierwszy przez Deni Cler Milano mini kolekcji plażowej - idealnej na słoneczne i gorące plaże Afryki.

Znajdziemy w niej kostiumy kąpielowe, pareo, ręczniki i torby plażowe. Wszystko, aby wakacje były niezapomniane.

Zapraszam do naszego salonu przy ulicy Jana w Krakowie, a wszystkim Paniom z „Porozmawiajmy o zdrowiu” życząc udanych wakacji !



12

*** Hotel Aspel



ORGANIZUJEMY:

WESELA, BANKIETY, PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE



Zapraszamy na:

OBIADY DNIA

w cenie 16,99zł od godziny 13.00 do 22.00

ŚNIADANIA

w cenie 25zł od godziny 07.00 do 10.00



SUKCES MIERZONY W CENTYMETRACH



Podczas mojej wieloletniej walki z kilkoma kilogramami, spotkałam na swojej drodze Dorotę Szweczyk, która od kilku lat zajmuje się profesjonalnym doradztwem z zakresu fitness i odchudzania, jest też Personal Trainer. Chcę, abyście poznali naszego eksperta.

Agata: Trening Personalny jest dość nową dziedziną w Polsce. Czy jest on popularny wśród kobiet?

Dorota: Zgadza się – trening personalny to nowa dziedzina w Polsce, jednak szybko się rozpowszechniająca. Szczególnie dużą popularnością cieszy się wśród kobiet, dla których aktywność fizyczna nie jest niczym nowym, a treningi siłowe są uwzględnione w ich tygodniowym grafiku.

Agata: Prowadzę portal dla kobiet, organizuję spotkania dla kobiet, dlatego chciałabym uzyskać kilka rad dotyczących właśnie płci pięknej. Powiedz mi jakie błędy najczęściej popełniają kobiety, które chcą schudnąć?

Dorota: Najczęstszym błędem popełnianym przez panie jest błędna motywacja, chcemy schudnąć ponieważ nadchodzi lato, wyjeżdżamy na wakacje, chcemy zapunktować u płci przeciwnej. Drogie Panie, o sylwetkę dbamy cały rok! My same jesteśmy największymi beneficjentkami swojej formy. Drugim powszechnym błędem są tzw. „głodówki”. Niestety, kończą się po paru dniach, wielkim „obżarstwem”. Poza tym, wiele kobiet spędza na siłowni po kilka godzin dziennie w nadziei na uzyskanie szybszego efektu, zazwyczaj po 2, 3 tygodniach są tak zmęczone, że „odpuszczają” ćwiczenia i wracają do starych nawyków.

Agata: Wiele kobiet unika siłowni jak ognia. Boją się, że sobie nie poradzą i że za bardzo urosną im mięśnie. Czy kobiety powinny częściej zaglądać na siłownię? Ja przyznam się, że kocham siłownię !)

Dorota: Wbrew obiegowej opinii kobiet, siłownia nie jest miejscem tylko dla mężczyzn. Wszystkim paniom zależy na kształtnej sylwetce, a jędrne ciało, to ciało delikatnie umięśnione. Ze względu na uwarunkowania hormonalne, jest nam znacznie trudniej niż mężczyznom rozwinąć masę mięśniową. Aby to uzyskać, potrzebne są wieloletnie, ciężkie treningi i odpowiednia dieta.

Agata: Wiele kobiet ma problemy z brzuchem. Często pytają mnie, co mają zrobić, aby wysmuklić brzuch „wyszczupić”? To chyba najtrudniejsze ?

Dorota: Brzuch, to niestety, miejsce które najbardziej upodobała sobie tkanka tłuszczowa, zarówno u pań, jak i u panów. Ładny brzuszek to zasługa przemyślanej diety i stosownej dawki ćwiczeń aerobowych..

Agata: Często słyszy się od facetów, że gdy zaczynają trenować to uzupełniają swoje treningi różnymi odżywkami, tabletkami itp. Czy kobiety również powinny uzupełniać swoje ćwiczenia o jakąś suplementację?

Dorota: W pierwszym stadium treningu, zdecydowanie odradzam stosowanie suplementów. Dieta, dieta, i jeszcze raz dieta. Żaden spalacz tłuszczu, żadna odżywka białkowa nam nie pomoże, jeżeli będziemy odżywiać się nieregularnie, z nadwyżką kalorii. Suplementy – tak, ale nie na początku treningu.

Agata : Co instruktor powinien o nas wiedzieć, zanim przystąpimy do wspólnych ćwiczeń ? Czy mam mu powiedzieć o moich słabościach i miłości do czekolady ?

Dorota: Słabość i miłość do czekolady, zazwyczaj widzę gołym okiem. A tak poważnie, to instruktor powinien mieć wiedzę na temat naszego stanu zdrowia, ewentualnych problemów z kręgosłupem, byłych urazach czy chorobach układu krążenia.

Agata : Wiem, że, aby był sukces , muszą być wspólnie ustalone zasady. Jakie Ty stawiasz wymagania swoim podopiecznym?

Dorota: To mój podopieczny wyznacza sobie cel, ja go jedynie ukierunkowuję, pomagam mu w realizacji zamierzonego celu. Jedyne czego wymagam, to punktualność ;)

Agata : Ile razy należy ćwiczyć w tygodniu , aby zmniejszyć swoje wymiary, bo wiem ,że Ty nie ważysz swoich klientów, tylko mierzysz ?

Dorota: Tak, rzeczywiście „mierzę wzrokiem” ;) przed każdym treningiem. Jestem, istotnie, przeciwnikiem ważenia, ponieważ wprowadza ono zbyt dużo chaosu w głowach ćwiczących. Waga kobiet zmienia się w zależności od dnia cyklu, a co za tym idzie, stopnia nawodnienia organizmu, czy nawet zakwasów – mięśnie ważą bowiem więcej niż tłuszcz.=

Agata: Czy to prawda, że kiedyś ważyłaś ponad 80 kg ?

Dorota: Tak. Ważyłam 82 kg. Z przyczyn obiektywnych, przestałam uprawiać sport i zmieniłam sposób odżywiania.

Agata : I nigdy nie przytyłaś ? Nie wróciłaś do tej wagi ?

Dorota: Nie. Nigdy więcej „wagi ciężkiej” ;)

Agata : Jaki jest największy Twój sukces z rzucaniem kilogramów wśród Twoich klientów? bo ja jeszcze pracuję nad swoim sukcesem ;)

Dorota: Największym sukcesem dla mnie jest zmiana trybu życia moich podopiecznych. Sukces osiągam wtedy, gdy aktywność ruchowa i zdrowe nawyki żywieniowe na dobre zago-

szczą w ich życiu. Dzięki temu mogą cieszyć się piękną sylwetką i być żywą reklamą swoich dokonań.

Agata: Mam jeszcze dwa miesiące do wakacji, czy podjęłabyś się pomóc komuś, kto właśnie teraz podejmuje decyzję o schudnięciu, poprzez ruch i ćwiczenia ?

Dorota: Jak najbardziej. Zawsze jest odpowiedni moment na rozpoczęcie zdrowego trybu życia. Zapraszam na treningi...

Agata: Agata: Dziękuję za rozmowę i pomoc , ja już czuję się, że jestem w połowie drogi do sukcesu, ale wiesz, że najtrudniej zrzucić te 4,5 kilogramy.

Dorota: „Droga do sukcesu jest zawsze w budowie” ;)

Rozmawiała Agata Niemiec



BYLIŚMY TAM...

RELAKSACYJNIE ..

W majowy weekend pod patronatem PoZ odbyło się spotkanie w Instytucie Zdrowia i Urody Yasumi z ulicy Głowańskiego 24. Polecamy to miejsce dla zapracowanych i szukających wytchnienia kobiet.

<http://www.instytut.krakow.yasumi.pl/>

Biznesowo



BIZNESOWO...

„Porozmawiajmy o zdrowiu” zostało zaproszone na kilka ciekawych wydarzeń adresowanych do kobiet. Bank PKO BP zaprosił swoje klientki do stylowego Grand Hotelu, gdzie w miłym kobiecym towarzystwie poznaliśmy najnowszą ofertę banku. Zaproszone Panie mogły również podziwiać letnią kolekcję Deni Cler, poczuć zapach lata perfum z salonu LuLua i podziwiać piękną kolekcję biżuterii z Atelier MJM.

Biznesowo



Relaksacyjnie



Relaksacyjnie





PRODUKT
REKOMENDOWANY PRZEZ



Instytut Centrum Zdrowia
Matki Polki

NAJWYŻSZE
WYRÓŻNIENIE



SUPER PRODUKT



www.zdrowa-mama.pl

