

Rehabilitacja psycho-fizyczna pomaga wrócić do zdrowia



Rozmowa z dr Hanną Tchorzewską
Kierownikiem Zakładu Rehabilitacji
Centrum Onkologii w Warszawie

Od wielu lat pracuje Pani z kobietami dotkniętymi nowotworem piersi. Co może Pani powiedzieć o zmianach, jakie zachodzą w tej grupie w ostatnich latach?

Na przestrzeni lat pacjentki się zmieniają, są mniej zagubione i przestraszone. Myślę, że jest to wynikiem zwiększającej się świadomości kobiet i spotkań z ochotniczkami.

Czy nie wydaje się Pani doktor, że nie wszędzie jest tak dobrze?

Rzeczywiście – patrzę przez pryzmat dużego miasta i najbardziej specjalistycznego ośrodka, jakim jest Centrum Onkologii w Warszawie, a może jest to moje pobożne życzenie i skryte marzenia.

To prawda, że z samego faktu bycia kobietą wynika zagrożenie zachorowania na raka piersi (choć w jednym na sto przypadków zachorowań może wystąpić nowotwór piersi u mężczyzn). Dzięki promocji zdrowia i profilaktyce chorób nowotworowych, można liczyć na to, że kobiety postarają się zadbać o swoje zdrowie przed zachorowaniem, ale i również później, kiedy diagnoza stwierdzi nowotwór piersi.

Co jest przyczyną tego, że tak wiele kobiet późno zaczyna leczenie?

Myślę, że jest wiele przyczyn. Po pierwsze strach przed rakiem jako chorobą z bólem, okaleczeniem i ciągle złym odbiorem społecznym. Poza tym kolejki do lekarzy i mała dostępność do specjalistów w terenie.

A jeśli kobieta zachoruje i zacznie się leczyć, co dalej?

Musi wierzyć we własne siły i możliwości. Musi zaufać tym, którzy prowadzą jej terapię i robić wiele dla siebie pod kierunkiem fachowców.

Nieodłącznym elementem leczenia jest rehabilitacja psycho-fizyczna. Po operacji piersi zaczyna się nowy okres w życiu kobiety. Okres przebudowania zachowań, gojenia się rany. To także ograniczenie ciężkich prac, noszenie torebki na drugim ramieniu, unikanie zastrzyków w kończynę po stronie zoperowanej. Jest to czas automasaży, codziennych ćwiczeń fizycznych.

Czy kobiety po operacji piersi narażone są na ból?

Jak po każdej operacji jest okres niepokoju a nawet bólu, ale później przychodzi czas ukojenia. Ból pooperacyjny zanika i następuje okres akceptacji zaistniałej sytuacji. Ból może być związany z gojeniem się rany pooperacyjnej, z różnymi uwarunkowaniami pacjentki, lękiem przed ćwiczeniami. Jest wiele metod usprawniania, które pozwalają na ukojenie tego stanu, a jeśli nawet one zawiodą – zawsze istnieją możliwości farmakologicznego zniesienia bólu i lęku.

Czego Pani zdaniem oczekują pacjentki od rehabilitacji?

Po operacji, kiedy wydaje się, że najgorsze już minęło, ograniczenie ruchomości ręki, lęk przed rozwojem choroby czy strach przed obrzękiem, nie wpływają korzystnie na stan psycho-fizyczny kobiety. W tym okresie psychoterapia, ćwiczenia fizyczne i kontakt z oddanym i pomocnym zespołem ludzi, jest tym czego oczekują pacjentki. Fachowość, serdeczność i zrozumienie, to cechy odpowiednio dobranego zespołu rehabilitacji, który na każdym etapie choroby pacjentki, przyniesie jej pomoc.

Co Pani doktor sądzi o dobieraniu przez pacjentki odpowiedniej bielizny i protez?

Bardzo trafne pytanie. Bielizna dostępna na polskim rynku jest na bardzo dobrym poziomie. Jeśli chodzi o protezy piersi – też jest bardzo dobrze – między innymi dzięki firmie AMOENA. Należy kształtować świadomość pacjentek, że dobór protezy, jak również odpowiedniego stanika jest absolutnie ważną rzeczą. Ważne jest to ze względów estetycznych, ale jeszcze bardziej zdrowotnych.

Czy wszędzie są w Polsce takie możliwości dostępu pacjentek do specjalistów rehabilitacji w zakresie chorób nowotworowych?

Na pewno nie, ale ja zawsze byłam i będę idealistką i wierzę w to, że wszędzie można pracować dobrze i służyć innym sobą i swoimi umiejętnościami. Wtedy takich zakładów jak nasz będzie więcej. Ogromną rolę spełniają Amazonki zrzeszone w Klubach Kobiet po Mastektomii, które zatrudniają rehabilitantów i psychologów w celu prowadzenia rehabilitacji psycho-fizycznej.

Co ma zrobić kobieta w miejscowości, w której nie ma przychodni rehabilitacji ani klubu?

Wziąć inicjatywę w swoje ręce. Kiedyś był jeden zakład rehabilitacji w Polsce, później pierwszy klub przy zakładzie. Reszta powstawała w miarę potrzeb i chęci kobiet, które znalazły się w takiej sytuacji i natrafiły na przychylnych lekarzy, obejmujących je merytoryczną opieką. Takich inicjatyw życzę wszystkim kobietom w całej Polsce. Proszę pamiętać, że zachorowanie na raka piersi nie jest wyrokiem ani karą, może być wyzwaniem. Wyzwolić wiele siły i mocy w kierunku samorealizacji i pomocy innym kobietom. Czego wszystkim moim pacjentkom i tym, których jeszcze nie spotkałam życzę.

Kolorowych snów mammo



Choroba, to bardzo osobiste, dramatyczne doświadczenie dla każdego człowieka, a zwłaszcza, gdy jest tak ciężka i wymagająca długiego leczenia jak nowotwór. Zmienia życie dotkniętej nią osoby, ale także jej bliskich – rodziny i przyjaciół. Jest sprawdzianem siły uczuć i więzi rodzinnych czy przyjacielskich. Doświadcza najciężej samego chorego, ale i odciska piętno na życiu i psychice otaczających go ludzi, przede wszystkim dzieci, którym najtrudniej się pogodzić z tak oczywistą niesprawiedliwością losu. Obecność bliskich w

tych ciężkich chwilach, ich wsparcie, pomaga przezwyciężyć chorobę, pokonać los. Tworzy nowe silne relacje międzyludzkie, będące najcenniejszym darem, jaki można sobie dać. Kolorowych snów mammo

Od lat każdego wieczoru, po babskich plotkach, przed zaśnięciem, wypowiadamy te ciepłe słowa: kolorowych snów mammo, kolorowych snów córeczko...

"Kolorowych snów mammo." otwiera cykl wypowiedzi "Pokonać los" poświęconych wspólnym zmaganiom chorych i ich bliskich z chorobą, ich doświadczeniom, przeżyciom i refleksjom. Tytuł cyklu, jak i wypowiedź zapożyczyliśmy z wydawnictwa "Pokonać los" wydanego przez Stowarzyszenie Pacjentów z Problemami Onkologicznymi w Łomży.

Miałam sześć lat, kiedy mama zachorowała na raka. To słowo nic strasznego dla mnie nie znaczyło. Ot, taki tam czerwony skorupiak ze szczypcami. Widziałam go w książce i w jeziorze. Może trochę uszczypnie, ale dotknąć go tylko patykiem, a ucieka przerażony. Dlaczego ma go moja mama, czemu wszyscy wokół coś w tajemnicy przede mną szepczą, mówią o szpitalu, operacji, leczeniu? Przecież wystarczyłby patyk, a rak na pewno by się wycofał. Nie szczyp mojej mamy, idź sobie niedobry!

Nadchodzi kolejna noc, gdzieś tam błysnie gwiazda, z niecierpliwością czekam na bajkę, choć znam je wszystkie na pamięć. O czym dzisiaj opowie mama? Zawsze ma tyle niezwykłych pomysłów. Wreszcie jest. Rozpoczyna swoją opowieść inaczej. Drży jej głos. Po chwili jednak skupia się i płynie kolejna niezwykłość o dzielnym kotku Mitku i piesku Argo. Nie, tych bohaterów w ogóle nie znam. Kto to jest? Skąd się wzięli? Czemu mają takie dziwne przygody i co ma znaczyć to światełko w mrocznym tunelu? Podoba mi się jednak ta historia i to, że na końcu zawsze stoję ja i podaję zwierzątkom pomocną dłoń.

W ten sposób mama opowiedziała mi o swojej chorobie, o operacji i o tym, że nic jej nie grozi. Miałam codziennie czekać na jej telefon, aby usłyszeć, co robią dzielni przyjaciele Mitek i Argo i na... kolorowych snów córeczko, całuję, mama.

Nienawidziłam szpitala. Brzydziłam się nim. Tak brzydko tam pachniało, z dzieciństwa miałam przykre wspomnienia, a teraz znowu musiałam przekroczyć próg jaskini lwa. Przerażający i paraliżujący strach. Gęsia skórka i nogi jak z waty. Przy wejściu na oddział jakiś staruszek bez nosa, kolejny ma wyżarte ucho. Za moment zwymiotuję. Ratunku! Gdzie jest moja mama, co jej zrobili? Gniotę w zdenerwowaniu rąbki ślicznej nowej sukienki, obgryzam paznokcie. Boże! Co ja tu robię? Jeszcze pokroją mnie na kawałki. Nareszcie mama, mogę przysiąść na jej łóżku. Obserwuję ją spod oka. Jakoś dziwnie wygląda, a po jednej stronie ciała pustka. Otwieram szerzej oczy. Nie, to niemożliwe! Przecież to nie tak miało być, piesku Argo i kotku Mitku. Nienawidzę was, nienawidzę! Mama uspokaja, przytula, całuje. Jestem bezpieczna w jej ramionach, ale marzę tylko o jednym: jak najprędzej stąd uciec. Poza tym zdziwienie: mama przytula mnie tylko jedną ręką i tylko jedną gładzą po

włosach. Pragnę opuścić obrzydliwe, niegościnnie mury szpitala i nigdy tam nie wracać. Nie cieszy mnie pomarańcza i tabliczka czekolady w nagrodę za dzielność. Babciu! Chodźmy, chodźmy już!

Piesku Argo, kotku Mitku, nie pomogę wam dzisiaj, siedźcie sobie za karę w mrocznym tunelu. Nie chcę teraz nudnych kolorowych snów.

Wreszcie mama wraca. Obiecuje, że będzie jeździć do szpitala tylko na jakąś chemię. Mama jedzie do szpitala, a ja operuję wszystkie lalki i misia. Potem miś idzie na chemię, czyli pod kran. Później suszę go za uszy na balkonie. Obcieknie i znowu na chemię! Nie pozwalam mu tylko wymiotować, traci futerko tak jak lalki włosy. A co tam, nic nie szkodzi, jakoś przeżyje! Od czasu do czasu przyjedzie po niego pogotowie, znowu zastrzyki, kroplówki. Mój zestaw reanimacyjny jest coraz bogatszy, a miś coraz chudszy i sponiewierany, nie rusza ręką, nie chce jeść. Krzyczę na niego, musi żyć dla mnie, bo co ja wtedy zrobię. Mam tylko babcię i dziadka i Śnieżkę. Tata. Już dawno przestał się nami interesować. Znowu obchód. Lalki i miś grzecznie leżą w łóżkach. Ten na zabieg, ten na zastrzyk, ten na zdjęcie szwów. A pani? Pani znowu na chemię!

Mija rok. Przeżyliśmy. Jestem dumna i z pieska Argo, i kotka Mitka. Miś ledwo żywy pałęta się po domu. Niektóre lalki zmarły, nie wytrzymały leczenia. Ale mama i ja wracamy do szkoły. Codzienne sprawy pochłaniają nas bez reszty. Nie rozmawiamy o chorobie, jakby jej w ogóle nie było. Znowu przed zaśnięciem babskie plotki, kolorowe sny.

Skończyłam 11 lat, a mama znowu z kolejnym rakiem trafiła do szpitala. Byłam starsza. Wiedziałam, co oznacza nowotwór i jak potrafi być groźny. Ale ja jestem spod znaku Lwa. Lew, król zwierząt, nie pokona raka?! Śmieszne. Dam sobie radę, mamusi, i jeszcze ciebie wyciągnę z jego szponów!

Po operacji mama szybko stanęła na nogi.

Radioterapia: nowy wyraz w moim słowniku. Ile jeszcze nowych, tajemniczych słów poznam? W każdym z nich ból, cierpienie, łzy. Z zazdrością patrzę na koleżanki. Radosne, beztrudne szóstoklasistki bezmyślnie plotkują o szkole, chłopakach, pierwszych miłościach i randkach, cóż one wiedzą o życiu, a tym bardziej o jakimś tam raku. Odsuwam się od nich. Nie śmiesz mi ich paplanina. Jestem dobrą kumpelką, która da odpisać lekcje, podpowie, ale to wszystko.

Zbuntowałam się, kiedy moja mama po raz pierwszy powiedziała publicznie o swojej chorobie i przynależności do Amazonek. Wstydziłam się jej okaleczenia i że w szkole będą ze mnie się śmiali, co też wkrótce nastąpiło. Jedna z koleżanek zapytała przed lekcją wychowania fizycznego, jak wygląda matka bez cycka i jak to jest z blizną, czy protezą. Rzuciłam się na nią z pięściami. Dotychczas byłam cicha, spokojna, zamknięta w sobie. Z płaczem uciekłam do domu. Czułam palącą złość i pogardę dla wszystkich i wszystkiego. Mama doskonale wiedziała, co czuję i co dzieje się w moim sercu. Nadal jednak nie akceptowałam jej pracy społecznej, nowych koleżanek, których coraz więcej przybywało do naszego domu z prośbą o pomoc. Kradły mi mamę. Coraz więcej czasu im poświęcała, jakby szukała przed czymś ucieczki. Wszystkie były dla niej ważne. A gdzie w tym momencie moje miejsce? Miałam ogromny żal i do nich, i do niej. A potem w mojej klasie dwie mamy kolegów także zachorowały na raka. Mama prosiła mnie ... o pomoc. "Córeczko, ty już wiesz, jak to jest, wytłumacz więc kolegom, że nie ma się czego obawiać, za przykład postaw mnie i siebie."

I w tym momencie dotarło do mnie, że jestem potrzebna.

Już nie wstydzę się ciebie, mamo. Podziwiam Cię za to, co robisz dla ludzi, a przede wszystkim za uśmiech, którym obdarzasz dookoła innych i w każdej sytuacji znajdziesz coś żartobliwego. Tylko ja znam Twoje słabości i wiesz o tym dobrze, ale o tym sza.

Nowe przygody i nowi bohaterowie wkroczą do bajek o piesku Argo i kotku Mitku.

Kolorowych snów, mamo!

Jak znaleźć w sobie spokój i poczucie bezpieczeństwa



Idealny obraz kobiety narysować można łatwo. Jest matką, która wszystko rozumie, gospodynią domową, która wszystko potrafi. Jest także ukochaną, która zawodowo dorównuje swojemu mężowi. Nie pozwala sobie na chorobę, mobilizuje ostatnie rezerwy mocy, aby sprostać codziennym obowiązkom. Gdy napięcie staje się trwałym obciążeniem duszy (Psyche) oraz ciała (Soma), może dochodzić do schorzeń psychosomatycznych. Dlatego ważne jest, aby rozpoznać stres we właściwym momencie i poszukać odprężenia. Po diagnozie raka piersi poddana zostałaś szczególnie dużemu stresowi. Przeczytaj, w jaki sposób odnowić możesz swój potencjał energii.

Prof. Hans Selye zdefiniował przed wielu laty stres jako nadzwyczajną reakcję ciała na każde wyzwanie. Negatywne lub pozytywne. Profesor oddziela niszczący "di-stres" od pozytywnego "eu-stresu". Wyobraź sobie, że otrzymujesz niespodziewanie ogromny bukiet kwiatów. Doznajesz wtedy "eu-stresu", ponieważ Twoje serce zaczyna bić szybciej, zwiększa się Twoja wydolność i wzrasta siła odporności. Jednak, gdy ktoś Cię rozżośli, przeżywasz negatywny di-stres, który powoduje uraz psychiczny i szkodzi trwale Twojemu zdrowiu, bo hormony stresowe: kortyzol, adrenalina i noradrenalina zmniejszają aktywność komórek obronnych. Natomiast odprężenie podwyższa aktywność komórek zwłaszcza tych, które pełnią funkcje obronne przed nowotworem. Dlatego musimy się nauczyć, że po każdym napięciu nastąpić musi odprężenie.

CO USKRZYDLA DUSZĘ

Jeśli byłaś zła, musisz to zmienić. Być może słuchając ulubionej muzyki, która obdaruje Cię ponownie lekkością bytu. Muzyka może przeganiać troski i obawy, wyprowadzając nas w całkiem inny świat. Ćwiczeniami oddechowymi, hatha-jogą, czy treningiem autogennym, możesz przygotowywać się do snu. Gdy nauczysz się ćwiczeń pod opieką instruktora, możesz później także skutecznie praktykować je w domu. Dobrym przykładem jest tutaj ćwiczenie hatha-joga. Uspokaja ono nerwy i działa bardzo odprężająco. Pozycją wyjściową jest siad "po turecku". Obie dłonie składamy przed piersiami jak do modlitwy, dociskając je mocno do siebie. Następnie przenosimy ramiona ponad głowę, tworząc daszek. Zamieramy tak na pięć do trzydziestu sekund.

Ważnym elementem jogi jest medytacja. Służy ona wewnętrznemu skupieniu, zbieraniu sił i wyciszeniu. Trening autogenny jest jedną z najlepszych metod relaksacji. Opiera się on na wiedzy, że wraz z cielesnym odprężeniem dają się likwidować także troski duchowe. Jeśli chcemy uporać się ze szczególnym problemem, możemy to zrobić za pomocą techniki afirmacji powtarzając stale krótkie, pozytywne zdania. Wnikając w naszą podświadomość zadziałają one jak pewnego rodzaju autohipnoza. Spróbujcie – to naprawdę działa!

AROMATERAPIA WE WŁASNEJ WANNIE

Kąpiel relaksująca w chłodne dni zimowe jest czystą rozkoszą. Melisa pomaga na nerwowość i zakłócenia snu oraz uwalnia od smutków duszy. Róża i wanilia uspokajają i odprężają. Lawenda wspomaga układ krwionośny i działa tonizująco. Rumianek wycisza. Twoja relaksująca kąpiel nie powinna być cieplejsza niż 37 stopni C. Zanurz się w niej z rozkoszą. Postaraj się przygotować podgrzany ręcznik kąpielowy, którym się potem owinięsz. Gdy tak otulona jeszcze poleżysz i odprężysz się przez 30 minut, będziesz czuła się jak w salonie piękności. Wybierz według indywidualnych potrzeb olejek eteryczny. Czynniki aktywne olejków eterycznych pobudzają, odprężają, wzmacniają, odświeżają lub uspokajają. Wystarczy kilka kropli. Opary olejków są częściowo inhalowane a częściowo absorbowane przez skórę. W aptekach, sklepach i drogeriach można kupić wonne esencje.

ZASYPIAĆ W SPOKOJU

Jest to sztuka. Nie każdy potrafi zrzucić wraz z ubraniem wszystkie troski i lęki. Zanim sięgniemy po tabletkę, opłaca się zastosować pradawny, domowy środek: weźmy szklanekę gorącego mleka i rozpuśćmy w nim łyżkę miodu lub wypijmy jedno niezbyt zimne piwo. Także wonna lampka z olejkiem lawendowym lub bergamotowym przynosi błogość i może pomóc w zasypianiu. Bukiet zasuszonych ziół rozsiewa wokół przyjemną woń, przyczyniając się do dobrego samopoczucia, gdy chcesz spokojnie zasnąć. Spróbuj przed pójściem spać – nie dłużej jednak niż przez pięć minut – spisać krótko najważniejsze wydarzenia dnia. W ten sposób oddalasz od siebie ten dzień. Lub pomyśl o szczególnie pięknym przeżyciu, które Cię uszczęśliwiło. Możesz się także pomodlić. Podziękuj w myślach wszystkim, którzy przysporzyli Ci radości. Pozostaw swoje sny swobodnemu biegowi. Wyobraź sobie, że jesteś na wakacjach i upajasz się idyllicznym krajobrazem lub zachodem słońca. Słodkie sny przynoszą także przytulanki lub wonne poduszki z ziołową mieszanką nasenną, które można kupić w aptece. Uszyj małą powłóczkę, ok. 20x20 cm, wypełnij ją watą, a potem ziołami (tymianek, chmiel lub lawenda). Podłóż bezpośrednio pod głowę lub wsuń pod poduszkę. Istnieje jeszcze wiele innych tajemnic związanych z zasypianiem, które nie zostały dotąd zbadane. Pewne jest jednak, że sen uzdrawia i dodaje sił. Sen głęboki i sen z marzeniami sennymi to dwie fazy, zmieniające się wielokrotnie w ciągu nocy. Podczas, gdy sen głęboki jest zbieraczem energii na nowy dzień, to marzenia sennie usuwają napięcia i stresy dnia poprzedniego.

WOŃ STYMULUJE ZMYŚŁY

Wonie wzbudzają emocje, nie tylko przy zasypianiu. Towarzyszą nam przez cały dzień. Pachnące, świeże bułeczki budzą apetyt. Gdy róże rozścielają swój zapach, nie możemy dostatecznie głęboko oddychać. Każdy zapach działa poprzez system limbiczny na mózg, wysyłając sygnał do centralnego systemu nerwowego. W ten sposób stymulują nas perfumy antystresowe. Nazwy ich brzmią bardzo obiecująco: "Feeling Free", "Pleasure", "Happy" albo "Relaxed Fragrance". Zapachy mogą w ciągu dnia zapobiegać stresowi i troszczyć się o równowagę duchową. Ale ciało woli relaksować się wieczorem. Dlatego ważne jest, abyśmy stworzyli ku temu warunki. Na przykład: na wieczór nie ustalać żadnych napiętych terminów, a potencjalnym sprzeczkom rodzinnym najlepiej schodzić z drogi. Istnieje wiele metod relaksacji. Najlepszą i najbardziej skuteczną dla siebie znaleźć musi każdy sam. W tym celu musimy najpierw wyrobić w sobie zdolność koncentrowania się, odczuwania ciszy i spokoju, aby móc wsłuchiwać się w siebie. Dopiero wtedy, gdy napięcie odfrunie, odnajdziemy w sobie poczucie bezpieczeństwa i odpoczniemy. Wtedy będą regenerować się nasze siły, a procesy zdrowienia ulegną przyśpieszeniu.

MASAŻE CIAŁA I DUSZY

Klasyczna metoda masażu przez nacieranie i ugniatanie, rozluźnia miejscowe napięcia mięśni, i pobudza obieg krwi. Codzienny stres i gorączkowość nie dadzą się jednak usunąć jak przez naciśnięcie guzika, ale może dadzą się wymasować:

- Drenaż limfatyczny. To metoda masażu zaproponowana już w roku 1936 przez duńskiego psychoterapeutę Emila Voddera. Łagodnymi, kolistymi ruchami powoduje się odprowadzanie i przyśpieszanie krążenia limfy. Wskazane zostają najważniejsze miejsca na Twoim ciele, nad którymi możesz popracować także w domu. Drenaż limfatyczny działa dobrze na całe ciało, które potem staje się lżejsze i przyjemnie odprężone.
- Multiple Hand-Sessions jest formą, w której wiele rąk i dłoni naraz masuje ciało jednej osoby.
- Shiatsu, japońska metoda masażu uzdrawiającego, związana jest z filozofią Zen. Przez naciskowy masaż palcami rozluźniane są mięśnie i przywracana harmonia ciała.

- Metoda Simontona uczy rozumieć sprzężenie zwrotne między myślami, odczuciami a stanem ciała oraz tego, jak można wpływać na nie pozytywnie wewnętrznymi wyobrażeniami.
- Tai Chi wykładane jest z powodzeniem także na seminariach dla ludzi czynnych zawodowo i ich zestresowanych bossów. Uczy jak boksować i kiksować wyimaginowanych przeciwników, strącać ich z siodła. Wszystko to dzieje się w zwolnionym tempie. Przekazywany jest boski spokój i opanowanie, po to aby wzmocnić wewnętrzne wyciszenie.

Czego potrzebuje Twoja skóra



Katarzyna Wójcik-Brylska
wizażystka, stylistka, kosmetolog
absolwentka Wydziału Kosmetologii
Akademii Medycznej w Łodzi
radzi

Skóra człowieka to fenomen anatomii i wzór estetyki. Jej podstawowym zadaniem jest chronić i ogrzewać nasz organizm. Przez skórę oddychamy i wymieniamy płyny. Skóra chroni nas przed złym wpływem czynników zewnętrznych, w tym zanieczyszczonego powietrza. Komórki tkanki skórnej bardzo szybko się regenerują, stąd wszelkie skaleczenia i rany goją się już w ciągu paru dni. Tę zdolność do błyskawicznej regeneracji skóry właściwej i naskórka wykorzystali z powodzeniem lekarze dermatolodzy i kosmetolodzy w nowej dziedzinie – medycynie estetycznej. Gładka, sprężysta, dobrze nawilżona skóra to cel specjalistów, którzy zajmują się opracowaniem

produktów kosmetycznych powszechnego użytku. Specyfiki te wykorzystywane są w zabiegach pielęgnacyjnych w gabinetach kosmetycznych.

My same, w domu, również możemy dobrze i skutecznie dbać o naszą skórę. W tym celu należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Raz w tygodniu stosujemy peeling drobnoziarnisty przed kąpielą. W przypadkach bardzo wrażliwej skóry powinien to być peeling enzymatyczny.

Najlepiej jest myć się pod prysznicem, a raz w tygodniu zażyć rozkosznej, relaksującej kąpieli w wannie z dodatkiem olejków eterycznych. Temperatura wody nie powinna przekraczać 37°C.

W trakcie brania prysznica należy naprzemiennie stosować ciepłą i zimną wodę, aby przez "gimnastykę" naczyń krwionośnych i zakończeń nerwowych znajdujących się w skórze, dotlenić ją i wymasować, poprawić krążenie krwi.

Po kąpieli obowiązkowo stosujemy kremy i balsamy do ciała, aby zachować sprężystość i gładkość skóry. Zabiegi domowe nie zawsze dają oczekiwany efekt. Dobrze jest wtedy zwrócić się do specjalisty: dermatologa, kosmetologa lub lekarza innej specjalności, np. dietetyka.

Wasz wygląd zadba o Was

Co roku, przed 31 grudnia temat makijażu wzbudza największe emocje wśród kobiet.

Przecież zbliża się noc sylwestrowa, a po niej zabawy karnawałowe. Makijaż jako uzupełnienie stroju jest wtedy niezbędny. Ale czy tylko wtedy? Każda elegancka kobieta nie powinna wychodzić z domu ani też podejmować gości bez makijażu.

Czym powinien charakteryzować się prawidłowo wykonany makijaż dzienny?

Po pierwsze, przed nałożeniem podkładu, w skórę twarzy, szyi i dekoltu wkładamy krem dzienny. Dopiero teraz, zawsze opuszkami palców, nakładamy podkład odpowiedni dla koloru skóry oraz jej właściwości, np. cera sucha – podkład nawilżający. Na podkład miejscowo nakładamy kremowy korektor przykrywający np. brązowe przebarwienia, rozszerzone naczynka krwionośne, drobne krostki. Następnie dużym, miękkim pędzlem rozprowadzamy na twarzy sypki puder. Puder w kamieniu stosujemy tylko jako korektor, miejscowo, w ciągu dnia, poprawiając makijaż. Teraz kolej na cienie do powiek i tusz do rzęs. W makijażu dziennym unikamy kresek na powiekach i bardzo ciemnych cieni. Kolorem staramy się powiększyć optycznie oko, nadać mu głębi i kokieteryjnego wyrazu. Czarny bądź brązowy tusz do rzęs podkreśla wyrazistość oka i nadaje mu interesująco kobiecy wygląd. Kształt ust to zasługa przede wszystkim konturówki, która powinna być kolorystycznie zbliżona do użytej później pomadki lub błyszczyka.

Koniec wieńczący dzieło to kolor na policzkach. Powinien on być bardzo subtelny i prawie niewidoczny. Spełnia rolę rozświetlacza, a nałożenie go w odpowiednich miejscach na twarzy decyduje o głębi makijażu.

W odróżnieniu od makijaży dziennych, w makijażach sylwestrowych i karnawałowych możemy dodać i kreski, i mocne cienie, nawet w bardzo jaskrawych i kontrastujących ze sobą zestawach. Brokat i inne świecidełka też są chętnie wykorzystywane.

Są to już makijaże fantasyjne, które nie muszą trzymać się sztywno reguł i kanonów sztuki wizażu. Koniecznym uzupełnieniem makijażu jest odpowiednia fryzura. Stylistyka strzyżenia i odpowiednio dobrany kolor włosów tworzą zgodną harmonię wdzięku i elegancji.

Drogie Panie dbajcie o swój wygląd, a wasz wygląd zadba o wasze dobre samopoczucie i wzbudzi podziw otoczenia.

Pytacie – Amoena odpowiada

Przed dwoma laty zainwestowałam większą sumę pieniędzy w porządny, jak mi się wtedy wydawało, kostium kąpielowy. Jakie było moje rozczarowanie, gdy po kilku pobytach na basenie stwierdziłam, że mój drogi kostium zdeformował się i rozszedł na plecach i na brzuchu.



Droga Pani, także woda w basenie nie pozostaje bez wpływu na dzianinę stroju kąpielowego. Woda w basenie zawiera substancje chemiczne działające bakterioobójczo, które jednocześnie uszkadzają włókna elastyczne kostiumu. Jest to bezpośrednia przyczyna deformacji kostiumu. Właściwe użytkowanie może ten proces znacznie spowolnić. Wracając z basenu, nigdy nie wkładajcie mokrego kostiumu kąpielowego do plastikowej torebki. Zawieście go w ręcznik, pozwoli to na swobodny dopływ powietrza. Po każdej kąpeli należy kostium dokładnie wypłukać w ciepłej wodzie, a jeszcze lepiej wyprać w delikatnym proszku. Prosimy nie stosować środków zmiękczających, bo one również uszkadzają materiał, otaczają włókna i utrudniają płukanie. Po wypłukaniu nie wykręcamy kostiumu zbyt mocno i nie suszymy bezpośrednio na grzejniku. Mimo wszystkich tych zabiegów może się zdarzyć, że po dwóch latach użytkowania kostium zacznie się deformować. To normalne, to samo się dzieje przecież z innymi ulubionymi ubraniami.

Od dłuższego czasu interesuje mnie proteza przylegająca, a konkretnie sposób w jaki przylega ona do ciała. Z chęcią wypróbowałabym Contact. Mam jednak wątpliwości, czy proteza ta byłaby właściwa dla mnie. Mam duży, ciężki biust (95 C). Co pani o tym myśli?



Droga Pani Ewo, opinia, że proteza Contact nadaje się jedynie dla kobiet o małych piersiach jest błędna. Została ona zaprojektowana specjalnie z myślą o paniach mających większe piersi, tak aby odciążyć ich ramiona, kark i zapobiec obrzękom limfatycznym. Jeśli minął już rok od zakończenia terapii, proponujemy przymierzyć Contact i przekonać się o jego zaletach. Trzyma się on bezpośrednio na skórze i nie odchyła. Contact należy do ciała, wykonuje każdy ruch razem z nim. Delikatnie przylega do skóry. Proteza ta noszona z odpowiednim biustonoszem odciążającym Amethyst, w przypadku Pani rozmiaru pasuje idealnie, a dzięki codziennej pielęgnacji trzyma się bezpiecznie. Jeśli Contact nie przylega najlepiej, trzeba sprawdzić czy nie spociła się Pani nadmiernie, bądź czy skóra nie była wilgotna, gdy zaraz po wyjściu spod prysznica założyła Pani protezę. Przyczyną nietrzymania protezy mogą być też przyjmowane leki, które zmieniają adhezję. Jeśli Contact mimo podjętych prób nie zadowoli Pani, to może Pani w terminie 3 miesięcy od zakupu wymienić go na dowolną protezę dwuwarstwową.