wprost. WYDANIE SPECJALNE 8/2020
CENA 19,90 ZŁ (W TYM 8% VAT) ISSN 2082-0135

W.



50 NAJBOGATSZYCH Polek

PMPG POLSKIE MEDIA SA

TV. RANKING WPROST

eprasa.pl 00fcb4c67f



KUPUJ ONLINE NA APART.PL
I W SALONACH APART W CAŁEJ POLSCE

APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl 00fcb4c67f

ZAPRASZAMY DO EKSKLUZYWNEGO ŚWIATA ZEGARKÓW PREMIUM

HUBLOT · PANERAI · Cartier

VACHERON CONSTANTIN GENÈVE · A. LANGE & SÖHNE GLASHÜTTE I/SA · JAEGER-LECOULTRE · IWC SCHAFFHAUSEN

ZENITH · BREITLING 1884 · BAUME & MERCIER MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830 · ALBERT RIELE SWISS WATCHES 1881

MAURICE LACROIX Manufacture Horlogère Suisse · EDOX Maître Horloger - Les Genevez depuis 1884 · BERGSTERN SWISS WATCH



KUPUJ ONLINE NA APART.PL I W SALONIE APART GALERIA MOKOTÓW (WARSZAWA, UL. WOŁOSKA 12)

APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl 00fcb4c67f

RANKING WPROST

50 NAJBOGATSZYCH Polek

Partnerzy wydania:

SEIKO
PRECISION FOR VISION

Tarasola®
More than a pergola

eprasa.pl 00fcb4c67f

PRAWDZIWE MILIONERKI

Najbogatsze Polki to nie te wystrojone w kreacje od Coco Chanel z torebką Louis Vuitton na ramieniu. Z dala od ścianek, fleszy i całego blichtru rozwijają **BIZNES, WART MILIONY, JAK NIE MILIARDY ZŁOTYCH**. *Kim są najzamożniejsze kobiety w kraju i jak dorobiły się swoich fortun?*



Tekst: **Szymon Krawiec**

Co roku pojawia się ten sam zarzut, że bogatych kobiet w Polsce nie ma. Że ta pięćdziesiątka z naszego rankingu to tak naprawdę liga żon. Pań, które bogato wyszły za mąż, odziedziczyły fortunę w spadku albo sprytnie wzięły rozwód. My mamy dowody na to, że jest inaczej.

Ilustracja na okładce: Justyna Kisielewicz

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Dzisiaj kobiecy biznes to nie tylko szminki, biustonosze i wstrzykiwanie botoksu. Kobiety z naszej listy tworzą prototypy ogniw fotowoltaicznych, produkują systemy przytwierdzania szyn kolejowych, pracują nad systemami do autonomicznego kierowania pojazdów. Tak, takie firmy są w Polsce prowadzone przez kobiety, nie mężczyzn.

Próg wejścia

Żeby w tym roku zyskać tytuł jednej z najbogatszych Polek, trzeba było mieć przynajmniej 53 mln zł. To o okrągły milion więcej niż przed rokiem. Taką kwotę uzbierały dwie panie, które zajmują ostatnie miejsca w rankingu. W sumie wszystkie bohaterki mają majątek wart ponad 28 mld zł. Niby to najwięcej w historii, ale wprowadzając taką kwotę na orbitę globalnych miliarderów, wychodzi, że 50 najbogatszych Polek ma mniej więcej taki

eprasa.pl 00fcb4c67f

sam majątek, jak jeden amerykański George Lucas, znany producent filmowy, twórca „Gwiezdnych wojen".

Wśród najbogatszych Polek są znane nazwiska: dr Ireny Eris, Barbary Inglot, Grażyny Kulczyk, Elżbiety Grycan. Ale pojawiło się też sporo nowych kobiet, o których jeszcze parę lat temu mało kto słyszał.

Kremy i jedzenie

W jakich branżach panie mogą najszybciej dorobić się dużych pieniędzy? Można popatrzeć na branże, które najczęściej pojawiają się w naszym zestawieniu, a to przede wszystkim: artykuły spożywcze i kosmetyki. Teresa Mokrysz od cappuccino z Mokate. Barbara Komorowska od jogurtów Bakoma. Ewa Lechowska od przypraw Prymat. Urszula Siecińska od łososia Suempol. Elżbieta Grycan czy siostry Koral od lodów. Powiedzmy, że to już znane marki z tradycjami,

eprasa.pl 00fcb4c67f

ale we własną żywność zaczęły inwestować przecież nie od tak dawna Anna Lewandowska i Ewa Chodakowska. Dwie propagatorki zdrowego trybu życia wypuściły na rynek produkty spożywcze sygnowane swoim nazwiskiem.

> *Dużą kategorię bogactwa stanowią też* **PANIE Z BRANŻY KOSMETYCZNEJ.** *Są weteranki naszej listy, które były na niej już od samego początku,*

jak dr Irena Eris od kremów, Barbara Inglot od makijażu czy Dorota Soszyńska od dermokosmetyków AA. Ale są też inne bohaterki, które reprezentują całkowicie nową gałąź gospodarki pod roboczą nazwą: „Robienie paznokci". To na przykład Magdalena Malaczyńska z Indigo Nails, która w parę lat zbudowała potężny biznes, a swoje lakiery sprzedaje już na czterech kontynentach. Kamila Błażejewska,

eprasa.pl 00fcb4c67f

która została jedną z największych dystrybutorek lakierów hybrydowych w naszej części Europy. Jest Sylwia Gołębiewska, nazywana polską królową manicure, która prowadziła własny program w TVN Style, gdzie wzorem „Kuchennych Rewolucji" Magdy Gessler nie naprawia restauracji, a gabinety kosmetyczne. W biznesie jest współwłaścicielką spółki Nesperta od znanych paznokciowych marek Semilac i HyHybrid.

Ciężki kaliber

Jest też wiele pań, których firmy zarabiają miliony, a założę się, że mało kto o nich w ogóle słyszał. Nie udzielają wywiadów, nie pozują na ściankach, nie opowiadają, za ile kupiły sobie torebkę. Kto słyszał o Iwonie Przybyło, która jest jednym z największych sprzedawców elektroniki w naszej części Europy? O Zofii Mikołuszko, której firma buduje drogi i mosty oraz sprzedaje domy modu-

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

łowe Skandynawom? Ewie Sałek handlującej częściami do samochodów ciężarówek czy maszyn budowlanych?

Pieniądze kochają kobiety i dzisiaj biznes robią na wszystkim. Budują elektrownie wiatrowe, montują szyny, odlewają aluminium. Historie 50., tych które odniosły największy sukces w specjalnym wydaniu „Wprost”.



eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Indeks nazwisk

Miejsce na liście 100	Imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Strona
21.	Jadwiga Adamczak	282	68
3.	Małgorzata Adamkiewicz	1850	23
32.	Kamila Błażejewska	144	89
49.	Wioletta Bodnaruś	53	121
35.	Joanna Boszko	128	94
29.	Ewa Chodakowska	185	82
13.	Irena Eris	603	51
20.	Elżbieta Filipiak	288	68
8.	Katarzyna Frank-Niemczycka	950	39
28.	Sylwia Gołębiewska	191	80
23.	Katarzyna Górecka	247	73
34.	Marzena Gradecka	135	92
26.	Elżbieta Grycan	202	75
14.	Wiesława Herba	555	55
17.	Barbara Inglot	450	58
47.	Joanna Jakubas	56	117
36.	Dorota Jarodzka-Śródka	125	95
5.	Barbara Kaczmarek z rodziną	1100	30
6.	Elżbieta Kaczmarek	1000	31
40.	Grażyna Karkosik	96	104
15.	Joanna Kołakowska	456	56
2.	Barbara Komorowska	2000	20
30.	Izabela Koral	175	88
30.	Monika Koral	175	88

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Indeks nazwisk

1.	Dominika **Kulczyk**	8000	15
4.	Grażyna **Kulczyk**	1760	28
33.	Lucjana **Kuźnicka-Tylenda**	136	91
46.	Maria Magdalena **Kwiatkiewicz**	62	114
25.	Ewa **Lechowska**	227	74
22.	Anna **Lewandowska**	250	70
49.	Dorota **Łękawa**	53	121
27.	Magdalena **Malaczyńska**	197	78
37.	Dorota **Michalak-Kurzewska**	106	97
45.	Zofia **Mikołuszko**	69	112
6.	Teresa **Mokrysz**	1000	34
11.	Solange **Olszewska**	675	47
10.	Zyta **Olszewska**	705	44
9.	Anna **Podniesińska**	850	41
48.	Iwona **Przybyło**	54	119
39.	Agnieszka **Radwańska**	103	100
42.	Anna **Rozwadowska**	90	106
38.	Ewa **Sałek**	105	98
18.	Urszula **Siecińska**	413	60
24.	Edyta **Stanek**	233	64
19.	Dorota **Soszyńska**	364	62
44.	Aleksandra **Sowa**	74	110
16.	Renata **Szukalska**	451	58
40.	Alina **Szynaka**	96	105
43.	Izabella **Wałkowska**	79	107
12.	Aldona **Wejchert**	646	49

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH Polek

eprasa.pl 00fcb4c67f



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Radosław NAWROCKI / Forum

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

1. Dominika Kulczyk

8 MLD ZŁ

Od 2015 roku nieprzerwanie trzyma na głowie koronę najbogatszej Polki. W tym roku po raz szósty znalazła się na szczycie naszego zestawienia. Przed 2015 r. w rankingu nie było jej w ogóle. Najbogatszą Polką była wtedy jej matka, Grażyna Kulczyk. Dominika pojawiła się w rankingu tuż po śmierci swojego ojca Jana Kulczyka. Zmarł w lipcu 2015 roku. Córka odziedziczyła po nim większość gotówki oraz jeden bardzo ważny biznes. To Polenergia, budująca farmy wiatrowe na Bałtyku. Akcje notowanej na warszawskiej giełdzie spółki wzrosły w ostatnim roku o ponad 60 proc. Dzisiaj to jedyna polska firma, która ma dwie zgody środowiskowe na budowę farm wiatrowych na Morzu Bałtyckim. Bałtyk II i Bałtyk III mają powstać na wysokości

eprasa.pl 00fcb4c67f

dwóch nadmorskich miejscowości: Smołdzino i Łeba w województwie pomorskim. Oba projekty będą położne w odległości kilkudziesięciu kilometrów od portu w Łebie zanurzone w wodzie na głębokości ok. 20-40 metrów.

Oprócz Polenergii Dominika Kulczyk buduje też własny portfel inwestycyjny. Wykłada pieniądze na projekty, które rozwiązują ważne problemy społeczne. Taki cel realizuje na przykład spółka BioLite, jedna z pierwszych doinwestowanych przez najbogatszą Polkę. Ten nowojorski start-up opracował urządzenie, które ciepło ogniska zamienia na energię elektryczną. Zyski z jego sprzedaży mają być reinwestowane w projekty pomocowe dla Afryki i Indii.

Oprócz biznesu, Kulczyk realizuje się też w filantropii. Niedawno w głośnym wpisie na Instagramie powiedziała, że pomaganie nie jest dla niej kaprysem bogatej dziewczyny: „Jeśli już mamy się na coś ścigać, to lepiej na liczbę wybudowanych szkół, niż

eprasa.pl 00fcb4c67f

na to, kto ma lepszy gadżet czy ładniejszą sukienkę. Ja wybieram ten rodzaj snobizmu. Snobizmu na pomaganie".

Po ojcu odziedziczyła również rodzinną organizację charytatywną Kulczyk Foundation. Stawia domy w Kambodży, wspiera budowę mostu Paso Real w Nikaragui, remontuje dom dziecka Casa Pinocchio w Rumunii, finansuje remonty w SOS Wioskach Dziecięcych w Polsce, pomaga w obozie dla uchodźców w Tanzanii, jednym z największych tego typu na świecie.

Do tego dochodzi praca reporterska, bo Dominika Kulczyk od lat realizuje swój program telewizyjny pt. „Efekt domina". Odwiedza w nim najuboższe regiony świata, pokazując współczesne problemy społeczne.

eprasa.pl 00fcb4c67f



ADOPCJA
INTELEKTUALNA

Program „Adopcja intelektualna" jest realizowany dzięki wsparciu donatorek z Listy 50 najbogatszych Polek tygodnika „Wprost"
www.fundacjawprost.pl

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

2. *Barbara Komorowska*

Z RODZINĄ

2 MLD ZŁ

To od pierwszych liter jej imienia i nazwiska powstała nazwa firmy Bakoma. Dzisiaj to jeden z największych producentów przetworów mlecznych w naszej części Europy. Chociaż przez lata pierwsze skrzypce w firmie grał mąż Barbary Komorowskiej, Zbigniew, były senator PSL, to ona występuje jako właścicielka najważniejszych rodzinnych biznesów. A oprócz Bakomy do Komorowskich należy między innymi Komagra, czyli producent oleju rzepakowego, spółka Polskie Młyny od mąki oraz Bioagra Oil od produkcji biopaliw. Komorowska prowadzi również dwa czterogwiazdkowe hotele: Słoneczny Młyn w Bydgoszczy i Tęczowy Młyn w Kielcach. Komorowscy zaczynali z bizne-

eprasa.pl 00fcb4c67f

sem jeszcze w czasach PRL. Uprawiali wtedy cebulę, którą przerabiali na susz. Wyciskali też jabłka, żeby z ich wytłoków pozyskiwać pektynę. Eksportowali mrożone warzywa i owoce. W 1992 roku weszli w branżę jogurtów i tak zostało do dziś. W sumie we wszystkich firmach Komorowscy zatrudniają prawie 2 tys. ludzi. Do gry weszło już nowe pokolenie rodziny. Stery oraz część udziałów w najważniejszych firmach kilka lat temu przejął syn, 51-letni Piotr Komorowski.

eprasa.pl 00fcb4c67f



NOWOŚĆ

INDYWIDUALNE DOPASOWANIE

NAJNOWSZE TECHNOLOGIE

NAJWYŻSZA ESTETYKA

DOSKONAŁE WIDZENIE DLA WYMAGAJĄCYCH WYJĄTKOWEJ PRECYZJI

SEIKO BRILLIANCE

SEIKO Brilliance to wyjątkowe progresywne soczewki okularowe, stworzone z myślą o Twoich indywidualnych potrzebach i wymaganiach jakie stawia nowoczesny, cyfrowy świat. Najwyższy poziom indywidualizacji gwarantuje idealne dopasowanie i komfort, jaki do tej pory był tylko marzeniem. Niezależnie od tego co robisz w danej chwili, masz gwarancję niespotykanej precyzji widzenia i pewność, że nic nie umknie Twojej uwadze. Niemożliwe? Zapytaj swojego optyka.

www.seikovision.com/pl
facebook.com/SeikoOpticalPolska
instagram.com/seiko_optical_polska

SEIKO

PRECISION FOR VISION

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

3. Małgorzata Adamkiewicz

1,85 MLD ZŁ

Inicjatorka prac nad innowacyjnymi polskimi lekami oraz promotorka współpracy biznesu z nauką. Dyrektor generalny i współwłaścicielka Adamedu – jednej z największych polskich firm farmaceutyczno-biotechnologicznych, która zmienia świat dzięki polskiej myśli naukowej. Adamed oferuje produkty pacjentom z 70 krajów na całym świecie. Posiada 200 patentów. W 2017 r. nabył firmę farmaceutyczną w Wietnamie, a w maju 2019 r. pakiet udziałów włoskiej Ecupharmy. Od 2001 r. przeznaczył ponad 1,5 mld zł na inwestycje i działalność R&D. Adamed w ostatnich latach inwestuje w infrastrukturę produkcyjną oraz R&D w Polsce średnio 130 mln zł rocznie.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Dr n. med. Małgorzata Adamkiewicz jest również prezesem powołanej sześć lat temu Fundacji Adamed, która od lat prowadzi szereg działań na rzecz rozwoju nauki. Jej pierwszym programem był ADAMED SmartUP – platforma wiedzy i program stypendialny dla najzdolniejszej młodzieży w Polsce, do którego dotychczas zarejestrowało się 40 tys. uczniów.

> *W tym roku uruchomiony został projekt Adamed Expert Fundacja, którego celem jest* **POPULARYZOWANIE RZETELNYCH, OPARTYCH NA EKSPERCKIEJ WIEDZY INFORMACJI** *dotyczących medycyny oraz profilaktyki zdrowotnej.*

Posiada specjalizację I i II stopnia z chorób wewnętrznych oraz endokrynologii. Jest członkiem Światowego Towarzystwa Endokrynologicznego.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny) oraz The Stockholm School of Economics Executive Educations.

Pełni funkcję wiceprezesa zarządu Polskiej Rady Biznesu, należy do Business Centre Club, Kapituły Biznesu przy Uniwersytecie Jagiellońskim, a także zasiada w Radzie Uczelni Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Współwłaścicielka jednego z najnowocześniejszych w Polsce centrów konferencyjno-szkoleniowych – Narvil pod Warszawą.

Została odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi przez Prezydenta Rzeczpospolitej Polskiej oraz Medalem 100-lecia Odzyskania Niepodległości przyznawanym osobom zasłużonym dla polskiej gospodarki.

eprasa.pl 00fcb4c67f

QUALITY MISSALA

ARTISAN PERFUMES & COSMETICS

Spełniamy marzenia

Butiki Quality to miejsca, w których spełniają się marzenia. Eleganckie perfumerie z bogatą ofertą ekskluzywnych perfum i produktów pielęgnacyjnych pozwalają zakosztować radości własnego stylu i luksusu prawdziwej niepowtarzalności.



Zapraszamy do Perfumerii Quality w Warszawie
(Centrum LIM Marriott, Dom Mody Klif, Galeria Mokotów),
Gdańsku, Łodzi, Opolu, Poznaniu, Toruniu i Wrocławiu.

www.PerfumeriaQuality.pl

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Adam Pluciński

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

4. Grażyna Kulczyk
1,76 MLD ZŁ

Matka, Polka, milionerka, która dzisiaj ma więcej wspólnego ze Szwajcarią, gdzie na stałe mieszka. To tam, w malowniczej miejscowości Susch dwa lata temu otworzyła muzeum sztuki współczesnej. Podobny obiekt chciała wybudować albo w Warszawie, albo w Poznaniu, ale nie mogła porozumieć się z lokalnymi władzami. Grażyna Kulczyk pozostaje największą prywatną instytucją kultury w Polsce. W szwajcarskim muzeum promuje przede wszystkim młodych polskich artystów. W ciągu ostatniej dekady zorganizowała ponad pół tysiąca różnych projektów artystycznych. Wspiera nie tylko malarzy, ale też tancerzy, projektantów mody, pisarzy, reżyserów i reprezentantów wielu innych dziedzin sztuki. Jeszcze do

eprasa.pl 00fcb4c67f

końca 2015 roku była właścicielką poznańskiego Starego Browaru, gigantycznego kompleksu handlowego w sercu stolicy Wielkopolski. Obiekt sprzedała niemieckiemu funduszowi inwestycyjnemu za 290 mln euro. Oprócz pozyskanej w ten sposób gotówki, dużym składnikiem jej majątku jest prywatna kolekcja dzieł sztuki wyceniana na ponad 100 mln euro.

5. *Barbara Kaczmarek*

Z RODZINĄ

1,1 MLD ZŁ

Królowa tworzyw sztucznych. Razem z czwórką braci prowadzi w Gostyniu w Wielkopolsce rodzinną firmę Kaczmarek Malewo. To jeden z największych producentów rur w naszej części Europy. Firma, która początkowo nosiła nazwę, jak imię i nazwisko naszej bohaterki,

eprasa.pl 00fcb4c67f

jeszcze w latach 80. produkowała folie do okładek na zeszyty, materacy, drzwi harmonijkowych czy wózków dziecięcych. Później folia była też wykorzystywana w produkcji polonezów z polskich fabryk FSO.

Dzisiaj produkuje rury z tworzyw sztucznych używane w systemach kanalizacyjnych, wodociągowych, gazowych czy sanitarnych. Kaczmarkowie inwestują również w sport. Sponsorują Unię Leszno, najbardziej utytułowany klub żużlowy w Polsce, oraz Kolarski Klub Sportowy Gostyń.

6. *Elżbieta Kaczmarek*
1 MLD ZŁ

Chociaż jest miliarderką, to żyje na uboczu i stroni od mediów. Elżbieta Kaczmarek wraz z mężem Bogdanem są największymi producentami mebli w Polsce. Ich głównym klien-

eprasa.pl 00fcb4c67f

tem pozostaje szwedzka Ikea, ale mają na rynku też własną meblarską markę – Comforty. Są w stanie wyprodukować nawet milion sof rocznie. Zatrudniają w sumie 4 tys. pracowników. Prowadzą zakłady nie tylko w Polsce, ale też w Stanach Zjednoczonych i na Białorusi. Oprócz udziałów w producencie mebli, Elżbieta Kaczmarek jest też współwłaścicielką wielkopolskiej firmy Skaltex. To jeden z największych w kraju sprzedawców przędzy dziewiarskiej, którą importuje między innymi z Indii, Turcji, Syrii, Uzbekistanu czy Turkmenii.

eprasa.pl 00fcb4c67f


INWESTUJ I ZARABIAJ
APARTAMENTY
INWESTYCYJNE
www.atal.pl
Kraków
Wrocław
Warszawa
Trójmiasto
ATAL
Bagry Park
APARTAMENTY INWESTYCYJNE
ATAL City Square
KRAKOWSKA 37
NOWA GROCHOWSKA
mikroapartamenty inwestycyjne
MODERN TOWER
ATAL Baltica Towers



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

6. Teresa Mokrysz

1 MLD ZŁ

To ona pokazała Polakom smak cappuccino i nauczyła sypać do filiżanek śmietankę w proszku. Teresa Mokrysz jest właścicielką grupy Mokate – producenta kawy, herbaty i półproduktów dla przemysłu spożywczego.

Pochodzi z Istebnej. Wychowała się w góralskim domu z tradycyjnymi wartościami. Skok w dorosłość zrobiła już jako czternastolatka. Zdecydowała o przeprowadzce do przyszkolnego internatu. Za mąż wyszła równie wcześnie, bo w wieku 18 lat. Marzyła o tym, żeby studiować prawo, ale po tym jak zmarł jej ojciec, najbliższa rodzina nie mogła jej pomóc. Zwróciła się więc do teściów, którzy zagwarantowali jej studia na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Jej mąż – Kazimierz otworzył zakład produkcji elemen-

eprasa.pl 00fcb4c67f

tów budowlanych. Ona pracowała w urzędzie miejskim w Ustroniu.

Z budowlanki Kazimierz Mokrysz przerzucił się na wypiekanie paluszków. **BIZNES SZEDŁ DOBRZE.** *Pod koniec lat 80. zatrudniał już 150 osób.*

Mokrysz na pomysł kawowego biznesu wpadła przypadkiem. W samolocie do Londynu przedstawicielka holenderskiej firmy wytwarzającej śmietankę w proszku do kawy zaproponowała jej sprzedaż tego produktu w Polsce. To był 1987 r. Pierwszego tira śmietanki sprowadziła za pożyczone od męża dolary. Pomógł jej też w sprzedaży towaru, który lądował na półkach razem z opakowaniami paluszków. Biznes szedł tak dobrze, że Mokrysz odwiedzili dyrektorzy z holenderskiej firmy. Przywieźli ze sobą inny produkt – słynne cappuccino w proszku, które

eprasa.pl 00fcb4c67f

dzisiaj każdy w Polsce zna pod nazwą „Mokate Cappuccino”. Pod koniec lat 90. Mokrysz codziennie sprowadzała tira zabielaczy z Holandii. Uznała wtedy, że nie potrzebuje już holenderskich partnerów. Z importera stała się producentem, stawiając w Ustroniu najnowocześniejszą na świecie wieżę do produkcji zabielaczy.

Dzisiaj należąca do niej grupa Mokate to osiem firm (w tym trzy zakłady produkcyjne) wytwarzające kawy, herbaty i półprodukty spożywcze. Eksportuje je do ponad 60 krajów na wszystkich kontynentach.



eprasa.pl 00fcb4c67f

Tarasola®
More than a pergola



Tarasola

na każdą okazję





tarasola.pl

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. BE&W

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

8. Katarzyna Frank – Niemczycka

950 MLN ZŁ

Żona i najważniejsza partnerka biznesowa Zbigniewa Niemczyckiego, który od ponad 30 lat utrzymuje się w czołówce listy 100 najbogatszych Polaków. Mąż jest zaangażowany w biznes, a Frank-Niemczycka w filantropię. Jako pierwsza kobieta w Polsce otrzymała tytuł Ambasadora Dobrej Woli UNICEF. Przez ponad 20 lat była prezesem Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska, które wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Od niedawna na tym stanowisku Frank-Niemczycką zastąpiła Anna Lewandowska. Ona sama została honorową prezes stowarzyszenia. Frank-Niemczycka prowadziła również własną fundację ,,Gwiazdy dla dzieci",

eprasa.pl 00fcb4c67f

która zbierała pieniądze na pomoc szpitalom dziecięcym.

Jej oczkiem w głowie pozostaje luksusowy hotel Bryza w Juracie, który należy do rodziny Niemczyckich. Prywatnie, mama trójki synów: Maksymiliana, Mikołaja i najstarszego Michała.

9. *Anna Podniesińska*
850 MLN ZŁ

Bez niej nie byłoby w Polsce butów Bata, przesyłek od DHL Express, ubrań Oscara Jacobsona czy usług znanej, amerykańskiej agencji reklamowej Ogilvy&Mather, a także Wolnego Obszaru Celnego w Mszczonowie, jedynego w centrum kraju oraz innych znaczących inwestycji również z międzynarodowymi koncernami. Businesswoman ściągnęła je do Polski już we

eprasa.pl 00fcb4c67f

wczesnych latach 90., dając polskim klientom kawałek Zachodu. Równocześnie zaczęła też tworzyć własne firmy, jak Interdom, Interhart, Interviking czy Rekord. Obecnie ich roczne obroty sięgają ok. 850 mln złotych. Zainwestowała także, wraz z rodziną w liczne nieruchomości. I już prawie 30 lat rozwija nie tylko własny biznes, a także pozyskuje nowych partnerów, zakładając spółki ze znanymi międzynarodowymi firmami. Anna Podniesińska jest przykładem budowania ciągłości biznesowej, pozyskując wciąż nowe tematy i nowe biznesy. M.in. ostatnią większą inwestycją, wartą ponad miliard dolarów jest współpraca z amerykańskim miliarderem, Andrew Whitney z firm Oceanic Energy i VelociFoam. Współpraca ta polegać będzie na wprowadzeniu na polski rynek innowacyjnych rozwiązań technologicznych w sektorze ciekłego gazu ziemnego – LNG.

eprasa.pl 00fcb4c67f

FOTON TECHNIK

Jesteśmy częścią innogy

fotontechnik.pl



Zbuduj z nami własną elektrownię słoneczną!

Realizujemy projekty budowy **instalacji fotowoltaicznych** i **pomp ciepła** na terenie całego kraju.

Uniezależnij się od wzrostu cen prądu

95%

Obniż rachunki za energię nawet o 95%

Skorzystaj z dotacji na OZE

Jesteśmy stabilnym partnerem na lata!

- Należymy do Grupy innogy/E.ON, największego koncernu energetycznego w Europie.
- Jesteśmy liderem na rynku instalacji fotowoltaicznych w Polsce.

Dedykowana infolinia

22 266 85 83

• Zadzwoń • Doradzimy • Zamontujemy • Załatwimy formalności • Podłączymy

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

10. Zyta Olszewska
705 MLN ZŁ

Współwłaścicielka Grupy Kapitałowej Farmacol, która w zeszłym roku osiągnęła około 6 mld zł obrotów. Grupa jest jednym z wiodących dystrybutorów farmaceutycznych na rynku polskim. Prowadzi sprzedaż hurtową, detaliczną przez sieć aptek Cefarm 36,6, oraz wytwarza produkty pod marką własną „Rodzina Zdrowia".



eprasa.pl 00fcb4c67f

Osiedle
Słoneczne Dębki

MIESZKANIA 3 POKOJOWE
54 - 61 m2 z ogródkami

800 m DO MORZA

ZAMIESZKAJ LATEM 2021

BUDOWA ROZPOCZĘTA

DZIEŃ OTWARTY
14.11.2020





WWW.SLONECZNEDEBKI.PL

TWOJA
SŁONECZNA
PRZYSTAŃ NAD
MORZEM

Grupa Inwest

SPRZEDAŻ-KONTAKT

602 613 934
664 417 443
604 934 288





eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Wojciech Robakowski / Forbes / FORUM

11. Solange Olszewska
675 MLN ZŁ

Dwa lata temu ostatecznie rozstała się z biznesem. Producent autobusów Solaris, którego Solange Olszewska zakładała wraz z mężem Krzysztofem trafił za 300 mln euro do hiszpańskiego koncernu CAF. Dzisiaj Solange Olszewska zajmuje się ekologicznym rolnictwem. Pod Poznaniem prowadzi zagrodę szczęśliwych zwierząt. Hoduje gęsi, bażanty, kury, owce, konie i świnie węgierskiej rasy Mangalica. Uprawia ziemniaki, seler, kalafior, pomidory. I to wszystko bez nawozów i rolniczej chemii. Na terenie gospodarstwa prowadzi również własny sklep, gdzie oprócz swoich ekologicznych warzyw sprzedaje też artykuły spożywcze sprowadzane z Niemiec i Włoch.

eprasa.pl 00fcb4c67f

12. Aldona Wejchert

646 MLN ZŁ

Zasiada w Radzie Fundacji TVN „Nie jesteś sam”, jest członkinią Polskiej Rady Biznesu i Kapituły Nagrody Polskiej Rady Biznesu. Razem z dziećmi dysponowała ok. 47 proc. akcji koncernu ITI. Ale po tym, jak w 2015 roku spółka sprzedała swoją perłę w koronie, jaką była telewizja TVN, w spółce niewiele już zostało. Jako dyrektor generalny, a następnie prezes zarządu współtworzyła Multikino, pierwszą w Polsce sieć multipleksów, należącą dziś do międzynarodowej grupy Vue Entertainment.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Gra planszowa ze świata snów



Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA

gry.nk.com.pl

upasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Piotr Waniorek/FORUM

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

13. Irena Eris
603 MLN ZŁ

Kobieta, która sama stała się marką. W liceum chciała zostać biologiem, ale rodzina namówiła ją do złożenia papierów na medycynę. Nie udało się. Zabrakło kilku punktów, żeby się dostać. Wybrała więc farmację. Po studiach poszła na państwową posadę do poznańskich zakładów Polfy. Pracę rzuciła, bo chciała iść wreszcie na swoje. Razem z mężem Henrykiem Orfingerem założyła własny biznes. Pieniądze na start pożyczyła mama. Pierwsze kremy kręciła w wynajętym pomieszczeniu po byłej piekarni w Piasecznie. Znajomy skonstruował specjalny mieszalnik, który spełniał wymogi Sanepidu.

Po czterech latach interes dopiero zaczął przynosić pierwsze zyski. Wtedy, żeby utrzymać się na

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

powierzchni, musiała sprzedawać co miesiąc 5 tys. pudełek kremu. Dzisiaj Irena Eris sprzedaje ich miesięcznie po kilka milionów. Trafiają do kilkudziesięciu krajów na czterech kontynentach. W całej Grupie Dr Irena Eris pracuje obecnie około tysiąca osób.

> *Oprócz produkcji kosmetyków, bizneswoman prowadzi również* **WŁASNE CENTRUM NAUKOWO-BADAWCZE,**

24 Kosmetyczne Instytuty i trzy luksusowe Hotele SPA w Krynicy-Zdroju, Wzgórzach Dylewskich oraz Polanicy-Zdroju.

eprasa.pl 00fcb4c67f

SUBSKRYBUJESZ ZYSKUJESZ!

WPROST PREMIUM W SUPER CENIE
+ TIDAL PREMIUM W PREZENCIE!

PEŁNY DOSTĘP

DO NAJLEPSZYCH TREŚCI WPROST
ORAZ MILIONÓW UTWORÓW
I TELEDYSKÓW TIDAL
TERAZ NA WYCIĄGNIECIE RĘKI!

W.

TYLKO
139 zł/rok
~~199 zł~~

TIDAL

SPRAWDŹ NA
CYFROWY.WPROST.PL



14. Wiesława Herba

555 MLN ZŁ

Czołowy sprzedawca leków w Polsce. Wiesława Herba jest drugim największym udziałowcem notowanej na giełdzie spółki Neuca. W zeszłym roku osiągnęła ponad 8,2 mld zł przychodów i zaliczyła 117,6 mln zł zysku netto. Herba jest absolwentką Akademii Ekonomicznej w Poznaniu. Firmę, jeszcze pod nazwą Torfarm, budowała razem z mężem Kazimierzem. Obecnie w Neuce sprawuje funkcję zastępcy przewodniczącego rady nadzorczej.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

15. Joanna Kołakowska

456 MLN ZŁ

DEBIUT

Współwłaścicielka i członek zarządu producenta mebli tapicerowanych DFM z siedzibą w Dobrym Mieście w Warmińsko-Mazurskim. Jako dyrektor ds. handlowych zarządza działem odpowiedzialnym za promocję i sprzedaż produktów spółki na rynki zagraniczne i krajowy. Stawia na ekologię. To z jej inicjatywy produkowane w firmie meble mogą być już dziś ubrane w tkaninę powstałą z recyklingowanych butelek PET.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

16. Renata Szukalska
451 MLN ZŁ

Kolejna milionerka z Kalisza. Jest współwłaścicielką kaliskiej firmy Portos, jednego z największych w kraju producentów rolet, żaluzji, bram rolowanych, osłon wewnętrznych czy moskitier.

17. Barbara Inglot
450 MLN ZŁ

Współwłaścicielka globalnego imperium kosmetycznego z Przemyśla. Kosmetyki Inglot można kupić na sześciu kontynentach w ponad 800 lokalizacjach. Również tak prestiżowych, jak londyńska Oxford

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Street, mediolański Piazza del Duomo czy nowojorski Times Square. Jej produktów do makijażu używały m.in. Jennifer Lopez, Britney Spears czy Sofia Vergara. Polska marka współpracuje ze znanymi projektantami i światowymi domami mody, m.in. Kenzo, Michael Costello czy Francesco Scognamiglio. Używają ich również gwiazdy występujące na Broadwayu, między innymi w tak głośnych musicalach jak: „Mamma Mia", „Król Lew" czy „Chicago".



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

18. Urszula Siecińska
413 MLN ZŁ

Polska królowa norweskiego łososia. Właścicielka firmy Suempol, gigantycznego przetwórcy ryb z Podlasia. To najstarszy w Polsce i jeden z największych na świecie producentów wędzonego łososia. Jak w przypadku każdego szanującego się milionera, biznes zaczął się w garażu jeszcze w latach 70. Pod koniec lat 80. powstał niewielki zakład, który nie zajmował się łososiem, a krewetkami. Poławiane u wybrzeży Holandii trafiały nawet na belgijski dwór.

Dzisiaj w Suempolu można kupić łososia pod każdą postacią: wędzonego na zimno, na gorąco, marynowanego, świeżego. Poza tym w ofercie są też wyroby z pstrąga i halibuta. Siecińska ryby sprowadza m.in. z Norwegii i Alaski.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

19. Dorota Soszyńska
364 MLN ZŁ

Razem z mężem Wojciechem prowadzi jedno z największych przedsiębiorstw farmaceutyczno-kosmetycznych w Polsce. Należąca do nich firma Oceanic S.A. ma w ofercie leki, wyroby medyczne, dermokosmetyki oraz kosmetyki marek: AA, AA Wings of Color, Oillan czy Long4Lashes.

> *Produkty znane są konsumentkom* **W BLISKO 40 KRAJACH**. *Firma zatrudnia około 360 osób.*

W 2019 w wyniku akwizycji do grupy kapitałowej Oceanic dołączyła firma L'Biotica, producent uznanej marki Biovax.

Dorota Soszyńska ukończyła Akademię Muzyczną w Gdańsku. Jej mąż, chemik z wykształcenia, jest

eprasa.pl 00fcb4c67f

związany z branżą farmaceutyczno-kosmetyczną od ponad 40 lat. Soszyńska trafiła do rodzinnej firmy na początku lat 80 i jest w niej nieprzerwanie od 37 lat. Swoje życie dzieli między domy w Warszawie i we Francji. Jest zaangażowana w działalność charytatywną. Wspiera min Fundacje A Kogo? Ewy Błaszczyk, Piękniejsze Życie" i „Amazonki".

20. *Edyta Stanek*

233 MLN ZŁ

POWRÓT

W zeszłym roku na chwilę wypadła z rankingu 50 najbogatszych Polek, ale w tym zaliczyła w zestawieniu rekordową pozycję. Kontroluje ponad 31 proc. udziałów w giełdowej spółce ML System z siedzibą w Zaczerniu koło Rzeszowa. Produkuje i sprzedaje panele

eprasa.pl 00fcb4c67f

fotowoltaiczne. Tworzy prototypy ogniw fotowoltaicznych i bada nowe materiały. Dzięki temu oferuje takie cuda jak fotowoltaiczne zadaszenie tarasu, fotowoltaiczne szyby, lustra, żaluzje i inne elementy wykończenia domu, które oprócz tego, że chronią od deszczu, wiatru czy słońca, to przy okazji wytwarzają zieloną energię. Edyta Stanek jest założycielką i przewodniczącą rady nadzorczej spółki. Ukończyła Wydział Inżynierii Mechanicznej i Robotyki AGH. Jest autorką artykułów naukowych z dziedziny fotowoltaiki.



eprasa.pl 00fcb4c67f



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiał prasowe

21. Elżbieta Filipiak
288 MLN ZŁ

Drugi największy udziałowiec oraz przewodnicząca rady nadzorczej w firmie informatycznej Comarch. W zeszłym roku spółka osiągnęła ponad 1,4 mld zł przychodów i ponad 100 mln zł zysku netto. Do Elżbiety Filipiak należy również restauracja Wierzynek w Krakowie.

22. Jadwiga Adamczak
282 MLN ZŁ

Obok Ireny Eris twórczyni jednej z najstarszych marek kosmetyków w Polsce. Zaczynała jako pracownica urzędu skarbowego, żeby w końcu powiedzieć dość pracy na

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

etat i założyć własny biznes. W Kartuzach zarejestrowała spółkę Wibo. Zaczynała jak w „Ziemi obiecanej" Reymonta: „Ja nie mam nic, ty nie masz nic, to razem mamy w sam raz tyle, żeby założyć fabrykę". Jej pierwszym produktem był lakier do paznokci i to od razu w trzech kolorach, żeby na dobre zerwać z szarością PRL. Dzisiaj w swojej ofercie mają już kilkaset produktów kosmetycznych. Nie tylko lakiery, ale też pudry, róże, kredki, pomadki.



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. FaceToFace/REPORTER

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

23. Anna Lewandowska
250 MLN ZŁ

Kiedy dwa lata temu zadebiutowała na liście najbogatszych Polek, wchodziła do zestawienia z jedną firmą. Dzisiaj ma ich cały konglomerat.

W tym roku zarejestrowała nową spółkę o nazwie Eat by Ann. Dietetyczny catering to najnowszy pomysł na biznes od Ani Lewandowskiej. W cenniku 10-dniowa dieta Fit z 2000 kalorii kosztuje w sumie 690 zł. Cena zmienia się w zależności od zamawianych dni, liczby kalorii i samej nazwy diety. A tutaj opcji jest wiele. „Dobry start", „Droga do mistrzostwa", „Wyzwanie wojownika", dieta rybna, biurowa, wegetariańska, sportowa i wiele innych.

Niecały rok przed założeniem Eat by Ann, Lewandowska zarejestrowała inną firmę o nazwie Moodi-

eprasa.pl 00fcb4c67f

phy. Ta odpowiada za sprzedaż wielozadaniowych, naturalnych i wegańskich kosmetyków spod marki Phlov. Produkty mają pielęgnować nie tylko ciało, ale i umysł.

To te najnowsze biznesy, ale fundamentem działalności Anny Lewandowskiej jest grupa HPBA, która w 2018 przyniosła ponad 12 mln zł przychodów i ponad półtora miliona złotych zysku netto. Sportsmenka, trenerka i dietetyczka wydaje książki, kalendarze, tworzy aplikacje na smartfony, prowadzi obozy sportowe, ma udziały w sklepie z dziecięcą odzieżą, otwiera kawiarnie i centra treningowe. I to wszystko jako mama dwójki dzieci. W 2017 roku przyszła na świat Klara, a w tym roku dołączyła do niej kolejna córka – Laura. W wywiadzie dla „Wprost" Lewandowska mówiła, że nie chce być tylko żoną. Swój pierwszy milion zarobiła sama bez pomocy męża Roberta Lewandowskiego, najbardziej utytułowanego piłkarza w historii polskiego sportu.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

24. Katarzyna Górecka
247 MLN ZŁ

Właścicielka ponad jednej czwartej akcji giełdowej spółki Auto Partner. To jeden z największych w kraju importerów i sprzedawców części zamiennych do samochodów osobowych, dostawczych czy motocykli. Firma, założona w 1993 roku, zatrudniała na początku 3 pracowników. Powierzchnia magazynu była wielkości małego marketu. Dzisiaj, po świetnych danych za pierwsze półrocze, kurs akcji Auto Partner wystrzelił na warszawskiej giełdzie. Firma jest już warto grubo ponad 900 mln zł. Katarzyna Górecka zasiada w radzie nadzorczej spółki. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach. Angażuje się również w działalność charytatywną, wspierając liczne fundacje pomagające zwierzętom.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

25. Ewa Lechowska
227 MLN ZŁ

Współwłaścicielka czołowego producenta przypraw w naszej części Europy. Do Ewy Lechowskiej należy część udziałów w spółce Prymat z siedzibą w Jastrzębiu Zdroju. Wśród zarządzanych przez nią marek oprócz tej najważniejszej, czyli Prymat, należą również popularne Kucharek, Smak, Nadir i To Naturalne. Lechowska postawiła na mocną współpracę z telewizją. Była sponsorem „Kuchennych rewolucji" Magdy Gessler. Dostarczała przyprawy do popularnych programów kulinarnych, ale również do studia „Dzień dobry TVN" i „Pytania na śniadania" w telewizyjnej Dwójce. Wśród ekspertów marki Prymat występują czołowi polscy szefowie kuchni: Robert Sowa, Michel Moran czy Andrzej Polan.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

26. Elżbieta Grycan
202 MLN ZŁ

Co roku sprzedaje lody warte kilkaset milionów złotych. Parę miesięcy temu zaczęła nimi handlować nawet przez internet. Elżbieta Grycan ma połowę udziałów w znanym producencie lodów Grycan z siedzibą w Majdanie niedaleko Warszawy. Marka jest obecna na polskim rynku od 2004 roku.

> *Przez 16 lat firma* **ROZWINĘŁA SIĘ W NAJWIĘKSZĄ SIEĆ LODZIARNIO-KAWIARNI W EUROPIE.** *Liczy ponad 150 lokali.*

Chociaż właścicielami spółki pozostają Zbigniew i Elżbieta Grycanowie, to w biznes mocno angażują się również ich córki. Bliźniaczki Magda i Małgorzata

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Grycan zajmują menadżerskie stanowiska w rodzinnej firmie. Magdalena ukończyła romanistykę na Uniwersytecie Warszawskim. Małgorzata jest po Szkole Głównej Handlowej, a w firmie zajmuje się zarządzaniem siecią lodziarni. Jest odpowiedzialna za otwarcie pierwszych kawiarni rodzinnej firmy w Czechach. Wygląda więc na to, że rodzinny biznes przejdzie niedługo w ręce kobiet.



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

27. Magdalena Malaczyńska
197 MLN ZŁ

W kilka lat stworzyła globalną polską markę. Jej produkty są dostępne w sprzedaży na czterech kontynentach. W tym w tak odległych krajach, jak Australia, RPA czy USA. To głównie z jej udziałem w Polsce rozwinęła się całkowita nowa gałąź gospodarki o roboczej nazwie „robienie paznokci". Według szacunków profesjonalną stylizacją zajmuje się w Polsce kilkaset tysięcy kobiet, a Polki obok Rosjanek czy mieszkanek państw azjatyckich zgłaszają największy popyt na tego typu usługi. Malaczyńska daje im wszystko, co potrzebne, żeby mieć piękne paznokcie. Razem z mężem Dariuszem prowadzą łódzką spółkę Indigo Nails. To jeden z największych producentów lakierów i kosmetyków do pielęgnacji paznokci w kraju.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

28. Sylwia Gołębiewska
191 MLN ZŁ

Znana stylistka paznokci, międzynarodowa mistrzyni Nail Art i bizneswoman. Współwłaścicielka spółki Nesperta od znanych kobiecych marek Semilac i HiHybrid. Jej lakiery, żele i akcesoria do stylizacji paznokci są dostępne w kilkudziesięciu krajach na czterch kontynentach.

Gołębiewska jest nazywana polską królową manicure. To jedna z największych ekspertek od stylizacji paznokci w naszej części Europy. Ma na swoim koncie kilkanaście nagród i wyróżnień w branżowych konkursach. Razem z koleżanką po fachu, Pauliną Pastuszak, prowadzi w TVN Style swój program pt. „Kosmetyczne rewolucje", w którym na wzór „Kuchennych rewolucji" Magdy Gessler wyciąga z tarapatów nie restauracje, ale salony kosmetyczne.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. BeBio

eprasa.pl 00feb4c8

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

29. Ewa Chodakowska
185 MLN ZŁ

Naczelna trenerka i motywatorka wszystkich Polek, której przypisuje się rolę pionierki fitness w kraju. Nie wie, kiedy zarobiła swój pierwszy milion. Nie czuje się zresztą bizneswoman. Mówi, że całym sercem jest przede wszystkim sportowcem, którego misją jest zachęcenie jak największej liczby osób do zdrowego stylu życia. Talentu do robienia biznesu nie sposób jej jednak odmówić.

Od czasu debiutu na naszej liście 50 najbogatszych Polek w 2017 roku, kilkukrotnie powiększyła swój stan posiadania. Wtedy była właścicielką dwóch spółek i zajmowała jedno z ostatnich miejsc w naszym zestawieniu. Dzisiaj w Krajowym Rejestrze Sądowym jest współwłaścicielką

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

dziewięciu firm z branży odzieżowej, kosmetycznej, spożywczej oraz zdrowego cateringu dietetycznego. Wszystkie działają i płacą podatki w Polsce.

> *Perłą w koronie pozostaje firma BeBio. To tam wpływają zyski ze stworzonej przez Chodakowską* **NAJWIĘKSZEJ W POLSCE PLATFORMY TRENINGOWEJ** *online – BeActive TV oraz ze sklepu BeBio.*

To tam można kupić sprzęt fitness, odzież sportową, książki, kalendarze, płyty DVD z zestawem ćwiczeń, naturalne kosmetyki, a także całą gamę produktów spożywczych: superfoods, szoty witaminowe czy autorskie proteinowe batony BeRaw. Oprócz produktów dostępne są także usługi. Najpopularniejsze to oczywiście słynne już tygodnie metamorfozy z Ewą Chodakowską.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Z jednego z jej biznesów – planów dietetycznych online BeDiet, skorzystało już ponad 1,2 mln osób! Dieta ma 7 wariantów: bez glutenu, bez laktozy, warzywna, rybna, dla mężczyzn, dla kobiet albo dla dwojga. Z kolei catering pudełkowy Ewy Chodakowskiej – Be Diet Catering, w ciągu 2 lat działalności dostarczył 4 miliony zdrowych posiłków pod drzwi domów Polek i Polaków w całym kraju.

> *W kwietniu zeszłego roku Chodkowska weszła na rynek z* **WŁASNĄ LINIĄ KOSMETYKÓW BEBIO**. *Żele, balsamy czy dezodoranty są wytwarzane w ponad 99 proc. z naturalnych składników.*

Ewa Chodakowska na biznesowej działalności nie poprzestaje, a zarobione pieniądze służą jej nie tylko do rozwoju firm, ale także do robienia rzeczy dobrych. Od kilku lat aktywnie wspiera Centrum

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Praw Kobiet (na które przekazała w sumie już ponad 200 tys. zł), angażuje się w akcję #StopPrzemocy. Podczas lockdownu Chodakowska wraz partnerami biznesowymi przekazała w sumie 40 tys. posiłków dla podopiecznych akcji Szlachetna Paczka oraz dla diagnostów i służby zdrowia. W tym roku, w ramach międzynarodowej akcji „Różowy Październik", wspólnie z firmą Purella, przekaże 5 proc. ze sprzedaży limitowanego, różowego batona na Fundację OnkoCafe i wsparcie kobiet z rakiem piersi. Na koniec akcji Chodakowska i Purella zebraną kwotę podwoją.



eprasa.pl 00fcb4c67f



eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

30. Izabela Koral
175 MLN ZŁ

30. Monika Urbańczyk-Koral
175 MLN ZŁ

Córki Józefa Korala, który ze swoim bratem założył w 1979 roku mały zakład cukierniczy w Limanowej. Z niewielkiej spółki powstało całe słodkie imperium, które ma ponad jedną piątą udziałów na krajowym rynku lodów. To właśnie od imienia jednej z córek wzięła się nazwa popularnego produktu Koralów, czyli lodów „Iza". Zresztą trudno nie znać lodów ich produkcji. Przez lata reklamowały je przecież takie gwiazdy, jak: Katarzyna Figura, Maryla Rodowicz, Daniel Olbrychski, Doda, Joanna Krupa czy Zbigniew Wodecki.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

32. Kamila Błażejewska
144 MLN ZŁ

Współwłaścicielka Cosmo Group, jednej z największych firm kosmetycznych w Polsce. W biznesie od ponad 12 lat. Swoje produkty sprzedaje między innymi pod takimi markami, jak: NeoNail, MylaQ, NEO Make Up, Revi Titanium Nails, Black Lashes. Firma jest jednym z największych dystrybutorów lakierów hybrydowych w naszej części Europy. Oferuje paniom kilka tysięcy produktów. Praktycznie co tydzień na rynek jest wypuszczana kolejna nowość od Kamili Błażejewskiej. W palecie barw kilkaset kolorów.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

33. Lucjana Kuźnicka – Tylenda

136 MLN ZŁ

Jeden z największych producentów opakowań z tektury. Jest właścicielką spółki TFP z siedzibą w Dziećmierowie. U Kuźnickiej – Tylendy wszystko zaczęło się w 1993 roku, kiedy po nagłej i tragicznej śmierci męża musiała zacząć szefować założonej przez niego firmie. Z małego zakładu zrobiła giganta w branży. Jej opakowania wykorzystują tak znane marki, jak: Nestlé, LG czy Ikea.

Od lat stawia na innowacje. Do produkcji opakowań wykorzystuje recykling papieru oraz inteligentne systemy dystrybucji mające na celu oszczędzanie wody. Na terenie zakładu działa nawet własna oczyszczalnia ścieków, która całkowicie uzdatnia wodę, wykorzystywaną w procesie produkcji.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Rafał Masłow

e-prasa.pl 00fcb4c7

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

34. Marzena Gradecka
135 MLN ZŁ

Wielka zwolenniczka zakazu handlu w niedzielę. Nie każe go nazywać zakazem, tylko wolnością. Taka opinia może dziwić, tym bardziej, że Gradecka przez całe swoje życie zajmowała się handlem. Pochodzi z jednego z najstarszych rodów kupieckich w Polsce. Jej prababka Michalina razem z dziadkiem Janem prowadziła sklep w Jazłowcu na Kresach. Jeszcze jako uczennica podstawówki Gradecka prowadziła przez dwa lata szkolny sklepik w Obornikach Śląskich. Ale na poważnie zajęła się biznesem na początku lat 90. Razem ze swoim mężem Krzysztofem zdecydowali się wtedy otworzyć pierwszy supermarket pod szyldem Eko. Jeden sklep przerodził się w całą sieć, którą sprzedali kilka lat temu za 160 mln zł Amerykanom.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Dzisiaj jej spółka PGD jest największym hurtowym dostawcą kosmetyków i chemii gospodarczej w kraju. Oprócz tego prowadzi również sieć 300 drogerii spod szyldu Jasmin.

35. *Joanna Boszko*

128 MLN ZŁ

DEBIUT

Należy do niej ponad 70 proc. udziałów w spółce Centurion. Firma zajmuje się inwestycjami w projekty z branży energetycznej, IT oraz wierzytelności. Okazji do inwestycji poszukuje na warszawskiej giełdzie oraz rynkach kapitałowych za granicą.

eprasa.pl 00fcb4c67f



fot. materiały prasowe

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

36. Dorota Jarodzka-Śródka

125 MLN ZŁ

Deweloperka, liderka wrocławskiego rynku mieszkaniowego, realizująca projekty także w Krakowie, Trójmieście, Poznaniu i Łodzi. W zeszłym roku sprzedała prawie półtora tysiąca lokali. Dorota Jarodzka-Śródka jest udziałowcem spółki budowlanej Archicom, którą warszawska giełda wycenia na prawie pół miliarda złotych. Ukończyła Politechnikę Wrocławską. Jest architektką z ponad 35-letnim doświadczeniem. Przewodniczy Radzie Polskiego Związku Firm Deweloperskich.

W wywiadach Jarodzka-Śródka wspomina, że pomysł na własny biznes zrodził się w momencie, gdy nie mogła znaleźć pracy w wymarzonym biurze

eprasa.pl 00fcb4c67f

projektowym, ponieważ z dwójką małych dzieci nie była pożądanym pracownikiem. Jedynym – i jak się okazało najsłuszniejszym wyjściem – było założenie własnej firmy.

37. *Dorota Michalak – Kurzewska*
106 MLN ZŁ

To jej firma wyprodukowała takie serialowe hity, jak „Świat według Kiepskich”, „Wataha” czy „Ojciec Mateusz”. Ostatnim dużym przebojem była sześcioodcinkowa historia dla Netfliksa na podstawie powieści Harlana Cobena pt. „W głębi lasu”. Dorota Michalak-Kurzewska wspólnie z mężem Tomaszem kontroluje giełdową spółkę ATM Grupa. W zeszłym roku wyprodukowali w sumie 854 godziny różnych programów. Ich pro-

eprasa.pl 00fcb4c67f

dukcje tylko w 2019 roku obejrzało ponad 34 mln widzów. Po małżeństwie Michalaków drugim największym udziałowcem firmy jest najbogatszy Polak, Zygmunt Solorz. ATM oprócz produkcji telewizyjnych prowadzi też kilka innych spółek. Przykładowo Aidem Media tworzy gry na urządzenia mobilne, FM Pro organizuje venty, ATM Inwestycje realizuje projekty deweloperskie, m.in. kompleks jednorodzinnych bliźniaków na przedmieściach Wrocławia.

38. *Ewa Sałek*
105 MLN ZŁ

W latach 90. zaczynała od sprzedaży części do ciężarówek marki Jelcz, Kamaz czy Tatra. Kiedy na polskich ulicach zaczęły pojawiać się zachodnie modele, rozszerzyła ofertę o części do Mercedesów, Volvo czy

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Renault. Dzisiaj w Solcu Kujawskim prowadzi firmę Autos, jednego z największych dystrybutorów części zamiennych do samochodów ciężarowych, dostawczych, autobusów, maszyn rolniczych i budowlanych. Sprzedaje je za pośrednictwem sieci 80 oddziałów w kraju, 20 w Czechach i na Słowacji. Klienci mają do dyspozycji 60 tys. pozycji asortymentowych. Poza tym uruchomiła własną markę części o nazwie ATP (Autos Truck Parts).



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Adam Jankowski/REPORTER

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

39. Agnieszka Radwańska
103 MLN ZŁ

Sportsmenka, bizneswoman, a od niedawna również mama. Najlepsza polska tenisistka wraz ze swoim życiowym partnerem Dawidem Celtem 27 lipca tego roku zostali oficjalnie rodzicami. Urodził im się syn Jakub.

Przez 14 lat zawodowej kariery Radwańska wygrała 20 turniejów WTA. Długo utrzymywała się w ścisłej 10. najlepszych rakiet świata. Na kortach zarobiła ponad 27 mln dolarów. Dochodzą też zyski z reklam, bo przez lata promowała tak znane marki, jak Lexus, Rado czy Babolat.

Po zakończeniu kariery mogła bardziej poważnie zająć się biznesem. Jest jedyną właścicielką krakowskiej spółki Debeltaut. 31-latka prowadzi w hotel Krakowie Aga Tenis Apartments, zlokali-

eprasa.pl 00fcb4c67f

zowanym parę minut pieszo od Sukiennic. Do wynajęcia 10 apartamentów. Wystrój każdego przypomina miasto, w którym Radwańska wygrała turniej, a wygrywała m.in. w Dubaju, Miami, Tokio, Pekinie i Singapurze. Pieniądze wybiegane na kortach zainwestowała również w prestiżowe nieruchomości m.in. w Miami, Sopocie, Zakopanym i Warszawie.



eprasa.pl 00fcb4c67f



eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

40. Grażyna Karkosik
96 MLN ZŁ

Kiedyś trzecia największa inwestorka na warszawskiej giełdzie, dzisiaj z giełdą nie ma już nic wspólnego. Jest współwłaścicielką produkującej m.in. rury i pręty stalowe Alchemii, spółki, która jeszcze parę lat temu była wyceniana na GPW na ponad miliard złotych. Jednak została wycofana z giełdy po tym, jak jej akcje skupił mąż Grażyny Karkosik, Roman, jeden z najbogatszych Polaków.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

40. Alina Szynaka

96 MLN ZŁ

Współwłaścicielka jednej z największych fabryk mebli w Polsce. Historia firmy sięga jeszcze lat 60., kiedy nestor rodu, Jan Szynaka Senior stworzył przydomowy zakład rzemieślniczy. Do produkcji mebli używał własnoręcznie wykonanej szlifierki. Schedę przejął po nim syn, Jan Szynaka Junior, który zaczynał biznes z dwoma uczniami szkolącymi się do zawodu stolarza. Wyspecjalizował się w produkcji mebli z drewna brzozowego. Z małego zakładu wyrósł gigant, który dzisiaj działa w halach o powierzchni 50 boisk piłkarskich. Alina Szynaka jest wiceprezesem i udziałowcem w rodzinnej firmie. Prowadzi również luksusowy hotel Pałac Mortęgi położony w połowie drogi między Lidzbarkiem

eprasa.pl 00fcb4c67f

a Iławą. W 2019 roku spółka Szynaka – Meble sprzedała produktów za ponad 677 mln zł

42. *Anna Rozwadowska*
90 MLN ZŁ

To ona kontrolują popularną sieć placówek medycznych Enel-Med. Firma prowadzi 35 wieloprofilowych oddziałów, 3 kliniki ortopedii i rehabilitacji, klinikę medycyny estetycznej Estell oraz ośrodek opiekuńczo-rehabilitacyjny o nazwie Willa Łucja. Od 2011 r. spółka jest notowana na warszawskiej Giełdzie Papierów Wartościowych, gdzie wycenia się ją na ponad 318 mln zł. W przeszłości Rozwadowska była wiceprezesem i członkiem zarządu Enel-Medu. Obecnie jest przewodniczącą rady nadzorczej spółki. Prywatnie, wielka miłośniczka brydża.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

43. *Izabella Wałkowska*

79 MLN ZŁ

Kobieta przemysłu ciężkiego. Jest prezesem i współwłaścicielką spółki Plastwil z siedzibą w Ujściu niedaleko Piły. Od 35 lat specjalizuje się w przetwórstwie tworzyw sztucznych. Produkuje systemy przytwierdzania szyn kolejowych i tramwajowych, a także komponenty dla czołowych marek motoryzacyjnych i sprzętu AGD.

Chciała zostać dziennikarką, ale w końcu wybrała prawo. Jako adwokat broniła klientów w sprawach karnych, zajmowała się i rozwodami, i sprawami gospodarczymi. Ale TO NIE BYŁO TO. POSZŁA W BIZNES.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

W 2010 roku przejęła Plastwil od swojej mamy, jako drugie pokolenie w rodzinnej firmie. Przestawiła firmę na nowe tory. Zdywersyfikowała produkcję, pozyskała nowych klientów, potroiła park maszynowy i sześciokrotnie zwiększyła obrót. Dzisiaj zatrudnia kilkaset osób i generuje kilkaset milionów złotych przychodów rocznie.



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

44. Aleksandra Sowa
74 MLN ZŁ

Najsłodsza milionerka w Polsce. Współwłaścicielka najbardziej znanej bydgoskiej firmy cukierniczej. Cukiernia Sowa to rodzinna firma założona w 1946 roku przez dziadka Aleksandry, Feliksa Sowę. Zaczynał od wypieku chleba. Później przerzucił się na słodycze. Dzisiaj rodzinna firma oferuje 400 produktów, w tym: torty, ciasta, ciastka, praliny, konfitury czy czekolady. Wypala nawet swoją kawę. Wyroby są sprzedawane we własnej sieci ponad 30 lokali i 160 kolejnych działających na zasadzie franczyzy. Biznes prowadzi obecnie już trzecie pokolenie rodziny. W 2019 roku spółka przyniosła rekordowe ponad 231 mln zł przychodów. Zysk netto wyniósł ponad 23,6 mln zł.

eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

45. Zofia Mikołuszko
69 MLN ZŁ

Kontroluje giełdową spółkę Unibep. Spółka z Bielska Podlaskiego jest jedną z największych firm budowlanych w kraju i czołowym eksporterem polskich usług budowlanych. Oprócz krajowego rynku, działa też w na Białorusi i Ukrainie. W Polsce zajmuje się produkcją domów modułowych, które sprzedaje na rynek skandynawski. Buduje i remontuje drogi głównie na terenie województwa podlaskiego. Stawia mosty, a także zajmuje się standardową działalnością deweloperską na terenie Warszawy, Poznania czy Radomia. Firma z 70-letnią historią zatrudnia obecnie ponad 1,6 tys. osób.

Zofia Mikołuszko po studiach inżynierskich przyjechała w 1973 roku do Bielska Podlaskiego. Z przy-

eprasa.pl 00fcb4c67f

działu dostała razem z mężem Janem trzypokojowe mieszkanie. Pracowali w dwóch firmach budowlanych: Budimeksie i Unibudzie. W 1997 roku ta druga weszła na warszawską giełdę jako wojewódzka spółka pracownicza. Mikołuszkowie mieli w niej trochę udziałów. Kiedy w 2002 roku Budimeks zaczął sprzedawać swoje spółki zależne, pod młotek miał iść Unibep. Był do kupienia za 2 mln zł. Małżeństwo sprzedało swoje pracownicze akcje, zainwestowało własne oszczędności i razem z zaufanymi pracownikami przejęło spółkę. Dzisiaj z dwóch milionów wyszło ponad 270 mln zł, bo na tyle Unibep jest wyceniany na warszawskiej giełdzie.

eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. materiały prasowe

46. Maria Magdalena Kwiatkiewicz

62 MLN ZŁ

Sama przyznaje, że dla młodych Polaków nastał dzisiaj trudny czas na otwieranie własnej firmy. Ale ona sama otwierała własną tuż przed stanem wojennym, a później przeprowadziła ją przez szalone wzloty i upadki lat 90.

Najważniejsza rada dla początkujących przedsiębiorców: **NIE PRZEINWESTOWAĆ.**

Do Marii Magdaleny Kwiatkiewicz należy jedna trzecia udziałów w popularnej marce biżuterii YES. Swoje produkty sprzedaje przez sieć 160 salonów rozsianych po całym kraju. Prywatnie jest zapaloną podróżniczką i fotografką. Z aparatem zjeździła cały

eprasa.pl 00fcb4c67f

świat. Była m.in. w Birmie, Etiopii, Indonezji, Kambodży, Laosie, Mauretanii, Nepalu czy Tybecie. Co roku w różnych polskich galeriach są organizowane wystawy zdjęć jej autorstwa. Jest także właścicielką prywatnej galerii promującej sztukę złotniczą i dokonania polskich projektantów. Posiada unikatową kolekcję polskiej współczesnej sztuki złotniczej, która odnotowuje najważniejsze zjawiska i trendy w tej dziedzinie od czasów powojennych do dzisiaj. Uzupełnieniem zbiorów jest też pokaźna kolekcja biżuterii etnicznej, którą Kwiatkiewicz przywozi z licznych egzotycznych podróży.



eprasa.pl 00fcb4c67f



Fot. Michał Dembiński / Forum

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

47. Joanna Jakubas
56 MLN ZŁ

Bezapelacyjne najbogatsza sopranistka w Polsce. Joanna Jakubas jest córką Zbigniewa Jakubasa, jednego z najbogatszych Polaków od konglomeratu różnych spółek zajmujących się przemysłem czy deweloperką. Majątek córki to niecałe 6 proc. w akcjonariacie Mennicy Polskiej, producenta monet czy sztab złota, również kontrolowanej przez ojca.

Joanna Jakubas studiowała na nowojorskiej Manhattan School of Music oraz londyńskiej Royal College of Music. **ZADEBIUTOWAŁA W 2007 ROKU** *podczas krynickiego Festiwalu Jana Kiepury,*

eprasa.pl 00fcb4c67f

gdzie od razu zgarnęła statuetkę za „Debiut roku". Od tamtej pory występowała z najlepszymi zespołami z całej Polski, m.in. Narodową Orkiestrą Symfoniczną Polskiego Radia w Katowicach, Orkiestrą Filharmonii Narodowej i Orkiestrą Filharmonii Krakowskiej. Śpiewała w duecie ze światowej sławy tenorem Andreą Bocellim oraz wzięła udział w koncercie Ennio Morricone.

48. *Iwona Przybyło*

54 MLN ZŁ

POWRÓT

Współzałożycielka, wiodący udziałowiec i przewodnicząca rady nadzorczej AB SA. To jeden z największych dystrybutorów elektroniki w tej części Europy. Spółka prowadzi działalność w Polsce, Czechach i na Słowa-

eprasa.pl 00fcb4c67f

cji sprzedając produkty największych światowych producentów nowoczesnych technologii do ponad 16,5 tys. partnerów handlowych. W stałej ofercie spółki znajduje się ponad 96 tys. produktów 800 światowych marek! Spółka istnieje od 1993 roku. W 2006 roku zadebiutowała na warszawskiej giełdzie, gdzie jest wyceniana na ok. 500 mln zł. W zeszłym roku cała grupa kapitałowa AB SA przyniosła ponad 10 mld przychodów! Zysk netto przekroczył 63 mln zł.



eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

49. Dorota Łękawa
53 MLN ZŁ
DEBIUT

49. Wioletta Bodnaruś
53 MLN ZŁ
DEBIUT

Każda z nich ma równo po ok. 333 tys. akcji Spyrosoft, firmy zajmującej się inżynierią oprogramowania. Kilka miesięcy temu spółka zaliczyła swój debiut na warszawskim rynku NewConnect. I w ten sposób panie zaliczyły też debiut na naszej liście 50 najbogatszych kobiet. Spyrosoft został założony cztery lata temu we Wrocławiu. Od tamtej pory z małej spółki przekształcił się w międzynarodową firmę z oddziałami w Niemczech, Wielkiej Brytanii, Chorwacji czy Stanach

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zjednoczonych. Spółka zatrudnia blisko pół miliona osób. Dostarcza usługi programistyczne dla branży finansowej, motoryzacyjnej czy medycznej. Pracują nad zaawansowanymi systemami, jak ten do autonomicznego kierowania pojazdów albo automatycznego rozpoznawania obrazów w celu uwierzytelnienia użytkowników portali finansowych. Tworzą oprogramowanie do monitorowania stanu zdrowia pacjentów i automatycznych systemów dostarczania leków. W zeszłym roku sprzedali produkty i usługi warte ponad 71 mln zł.



eprasa.pl 00fcb4c67f

50 NAJBOGATSZYCH Polek

eprasa.pl 00fcb4c67f

wprost.

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*
SEKRETARZ REDAKCJI: *Leszek Bugajski*
REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*
ZESPÓŁ: *Paweł Bednarz, Marcin Dobski, Dariusz Grzędziński, Joanna Miziołek, Agnieszka Niesłuchowska, Katarzyna Pinkosz, Adam Symonowicz*
STUDIO „WPROST": *Karol Kinal (kierownik), Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski*
WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost" Sp. z o.o.*
ZARZĄD: *Piotr Piaszczyk (prezes)*
DYREKTOR WYDAWNICZY: *Robert Pstrokoński*
DYREKTOR DS. ROZWOJU CYFROWEGO: *Małgorzata Golińska*
BIURO REKLAMY: *reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00*
ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl*
Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost", należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA
ISSN *2082-0135*

NA PODSTAWIE ART. 25 UST. 1 PKT 1B PRAWA AUTORSKIEGO WYDAWCA WYRAŹNIE ZASTRZEGA, IŻ DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH W TYGODNIKU „WPROST" JEST ZABRONIONE.

© WSZYSTKIE MATERIAŁY W TYGODNIKU CHRONIONE SĄ PRAWEM AUTORSKIM. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE TREŚCI ARTYKUŁU TYLKO ZA ZGODĄ WYDAWCY. REGULAMIN I WARUNKI LICENCJONOWANIA MATERIAŁÓW PRASOWYCH NA WWW.WPROST.PL/REGULAMIN/

eprasa.pl 00fcb4c67f

TARASOLA – POMIĘDZY DOMEM A OGRODEM



Fot. materiały prasowe

Kochasz otwartą przestrzeń, obcowanie z naturą, wyjście poza cztery ściany domu? Chcesz jednak **UNIEZALEŻNIĆ SIĘ OD POGODY I CZUĆ BEZPIECZNIE**. *Gdzie znaleźć złoty środek?*

Jest takie komfortowe miejsce, które jest niejako przedłużeniem salonu – chroni przed nadmiernym słońcem, deszczem, wiatrem czy niechcianym wzrokiem sąsiadów, a jednocześnie pozwala być blisko przyrody, rozkoszować się świeżym powietrzem oraz nasycić oczy pięknym widokiem. To tarasola – coś więcej niż zwykła pergola.

275 dni na tarasie

Tarasola zrodziła się z tęsknoty za klimatem rodem z Włoch czy Hiszpanii, gdzie mieszkańcy spędzają mnóstwo czasu na świeżym powietrzu. W dzień chronią się przed słońcem, wieczorem rozkoszują

Fot.

eprasa.pl 00fcb4c67f

czasem przyjemnie spędzonym z bliskimi w ogrodzie czy na patio. Jest to możliwe i w naszym klimacie.

> TARASOLA *to automatycznie otwierane zadaszenie, które jest i którego nie ma, w zależności od tego, czego w danym momencie potrzebujesz.*

Dodatkowe wyposażenie tarasoli w boczne przesłony (rolety przeciwwietrzne lub szklane panele) w połączeniu z promiennikami ciepła oraz zintegrowanym oświetleniem pozwala wydłużyć sezon od wczesnej wiosny do późnej jesieni oraz spędzać czas na tarasie zarówno w dzień, jak i w nocy.

Zapanuj nad pogodą

Czy pogoda popsuła ci kiedyś zamiar spędzenia czasu na tarasie lub w ogrodzie, zmusiła do odwołania lub przeniesienia przyjęcia planowanego na świeżym powietrzu? Zapomnij o takiej sytuacji. Z tarasolą pogoda przestaje mieć aż takie znaczenie.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Co więcej, tarasola wyposażona w czujniki pogodowe zareaguje na zmianę pogody, nawet gdy będziesz poza domem. Zamknie dach, zasłoni rolety, ochroni meble i ozdoby na tarasie. Z tarasolą nie musisz sprawdzać prognozy, ponieważ każdy dzień zapowiada się dobrze.

Wygodna obsługa

Sterowanie tarasolą jest intuicyjne i może się odbywać nie tylko za pomocą standardowego pilota, ale także nowoczesnej aplikacji na smartfona. O ile klasyczny pilot zawsze jest pod ręką, to aplikacja podnosi zarządzanie tarasolą na zupełnie nowy poziom. Dzięki niej zyskujesz dostęp do funkcji tarasoli z każdego miejsca na świecie – wystarczy jedynie dostęp do internetu.

Nowoczesny system sterujący zamontowany w tarasolach pozwala na zamykanie bądź otwieranie dachu czy rolet zacieniających, regulację oświetlenia oraz systemu audio, a także promiennika ciepła. Ponadto w aplikacji możliwy jest pod-

eprasa.pl 00fcb4c67f

gląd aktualnej pozycji dachu. Jest w niej również funkcja TIMER, która symuluje obecność domowników.

> *Możesz zaprogramować godziny, w których dach się otworzy, rolety odsłonią, a* **OŚWIETLENIE WŁĄCZY.**

Prawdziwą gratką dla miłośników technologii jest opcja tworzenia własnych scenariuszy zdarzeń, które umożliwiają konfigurowanie ustawień w taki sposób, aby jednym kliknięciem twoja tarasola z trybu dziennego przeistoczyła się w romantyczną przestrzeń, w której panuje atmosfera wieczornej intymności.

Nieograniczone możliwości

Tarasola to niejeden wzór, który trzeba dopasować do pięknego domu czy ogrodu, ale nieograniczone możliwości osłony tarasu. Osiem różnych modeli, wersje przyścienne i wolnostojące, zadaszenia pła-

eprasa.pl 00fcb4c67f

skie i spadkowe, szeroka paleta kolorów profili konstrukcji, paneli czy tkanin. To wszystko sprawia, że zabudowa tarasu idealnie wpisze się w otoczenie. Projektanci tarasol dbają o każdy detal – ukrywają łączenia profili, aby nie było widać mocowań, śrub i innych szpecących wygląd elementów. Stawiają na minimalizm i proste, ale piękne formy.

Artykuł powstał we współpracy z firmą Tarasola

eprasa.pl 00fcb4c67f

Artykuł promocyjny

ZŁOTA 44: LUKSUS ODPORNY NA KRYZYS



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl/00fcb4c67f

Artykuł promocyjny

Najwyższy apartamentowiec w Unii Europejskiej, usytuowany w samym sercu Warszawy, to IKONA LUKSUSU I NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWY ADRES W POLSCE*. ZŁOTA 44 zachwyca, inspiruje i zaskakuje, kolejny raz bijąc rekord sprzedaży mimo zawirowań na rynku kapitałowym w czasie pandemii.*

Drugi kwartał 2020 r. i ogólnoświatowy lockdown, który nie był związany z cyklem koniunkturalnym czy czynnikami ekonomicznymi, spowodował drastyczne skurczenie się światowych gospodarek, w tym polskiej.

„Drugi kwartał już za nami. Ewidentnie zaczyna się poprawa. Świat został zalany pieniędzmi. W skali świata to 16 bln dolarów przeznaczone na ratowanie gospodarek i wydaje się, że one zaczynają się odbudowywać za sprawą tych gigantycznych środków. Wszystko to powoduje, że wraca optymizm” – mówi

Fot.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Marek Zuber, ekonomista, analityk rynków finansowych, ekspert i doradca finansowy.

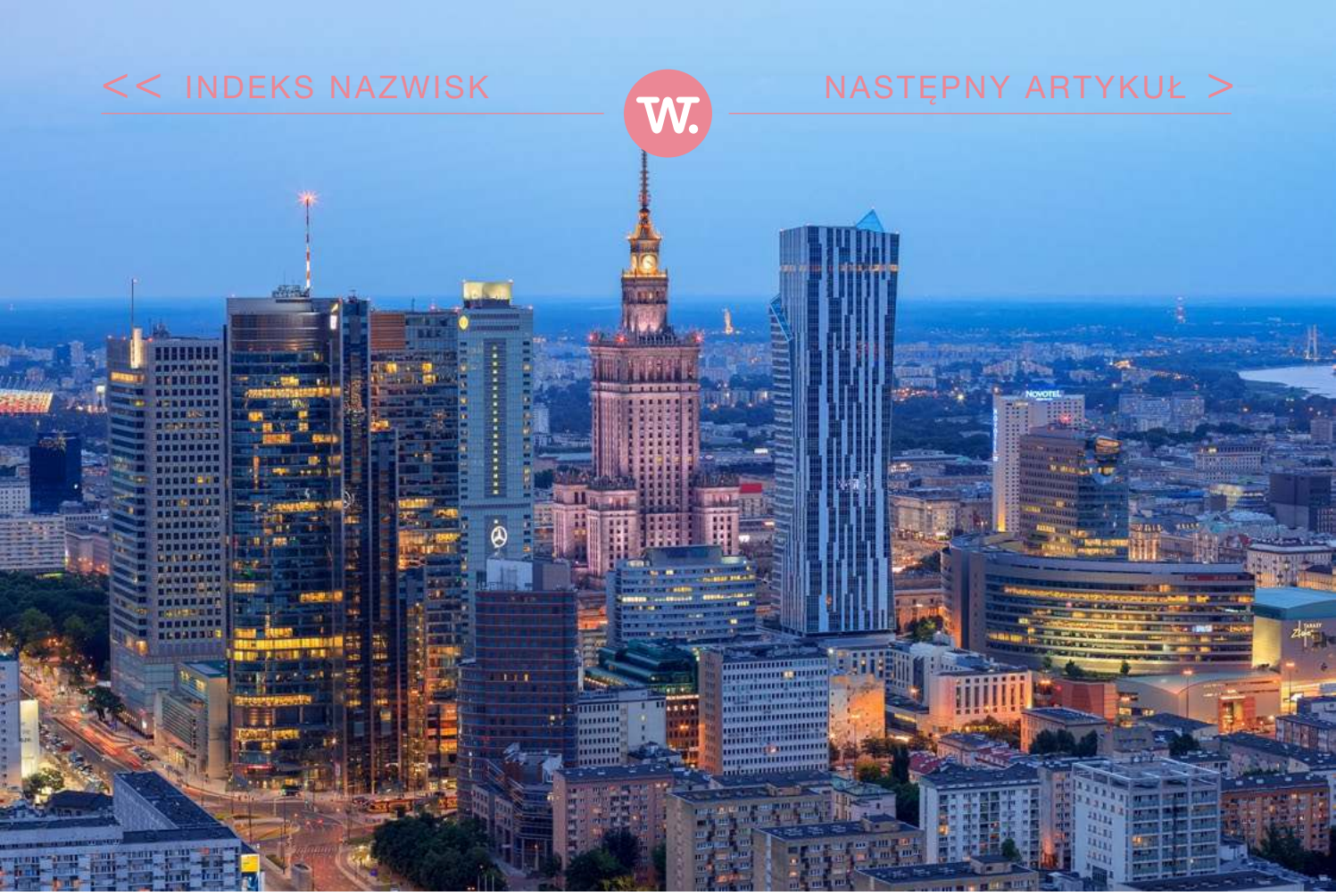
Liczne pakiety pomocowe, obniżki stóp procentowych, pożyczki dla przedsiębiorców mające na celu ograniczenie skutków kryzysu spowodowały, że ożywienie w trzecim kwartale przebiegło szybciej, niż zakładano, a w ostatnich tygodniach obserwujemy poprawę prognoz wzrostu gospodarczego. Z badań Citigroup prognozujących PKB na 2020 r. wynikało, że spodziewany spadek osiągnie 5 proc. w Polsce. W nowelizacji tegorocznej ustawy budżetowej sytuacja ekonomiczna wygląda lepiej, niż przewidywano – rząd założył spadek polskiego PKB o 4,6 proc.

Obecnie predykcje przedstawicieli rządu są jeszcze bardziej optymistyczne. Mówi się, że spadek PKB w tym roku będzie może nawet płytszy niż 3,5 proc.

Luksus wciąż dobrze się sprzedaje

Jak sytuacja ekonomiczna wpływa na rynek nieruchomości luksusowych?

eprasa.pl 00fcb4c67f





Fot. materiały prasowe

Artykuł promocyjny

Pierwsza połowa 2020 r. pokazała, że luksusowe nieruchomości stabilnie utrzymywały popyt, a ZŁOTA 44 jako flagowy przedstawiciel tego segmentu odnotowała wtedy rekordową sprzedaż. Bezpośrednie przełożenie na wysoką liczbę zamkniętych transakcji oraz ich wartość miał sukces pierwszego kwartału 2020 r. Drugi kwartał, trudniejszy ze względu na zamrożenie gospodarki, spowodował chwilowy zastój. Mimo to transakcje na ZŁOTEJ 44 wciąż dochodziły do skutku. W kwartale trzecim sprzedaż miała szybszą dynamikę, dzięki czemu całkowita liczba transakcji od stycznia do września 2020 r. wzrosła o 50 proc., a wartość transakcji za trzy kwartały zwiększyła się o 82 proc. w stosunku do roku 2019. Trzeci kwartał ZŁOTA 44 zakończyła ze 100-proc. wzrostem wartości transakcji w porównaniu z trzecim kwartałem 2019 r.

Sprawdzają się przewidywania ekspertów zakładające duży udział nieruchomości luksusowych w wachlarzu inwestycji polskich przedsiębiorców oraz wybór większych powierzchni apartamentów.

eprasa.pl 00fcb4c67f





Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

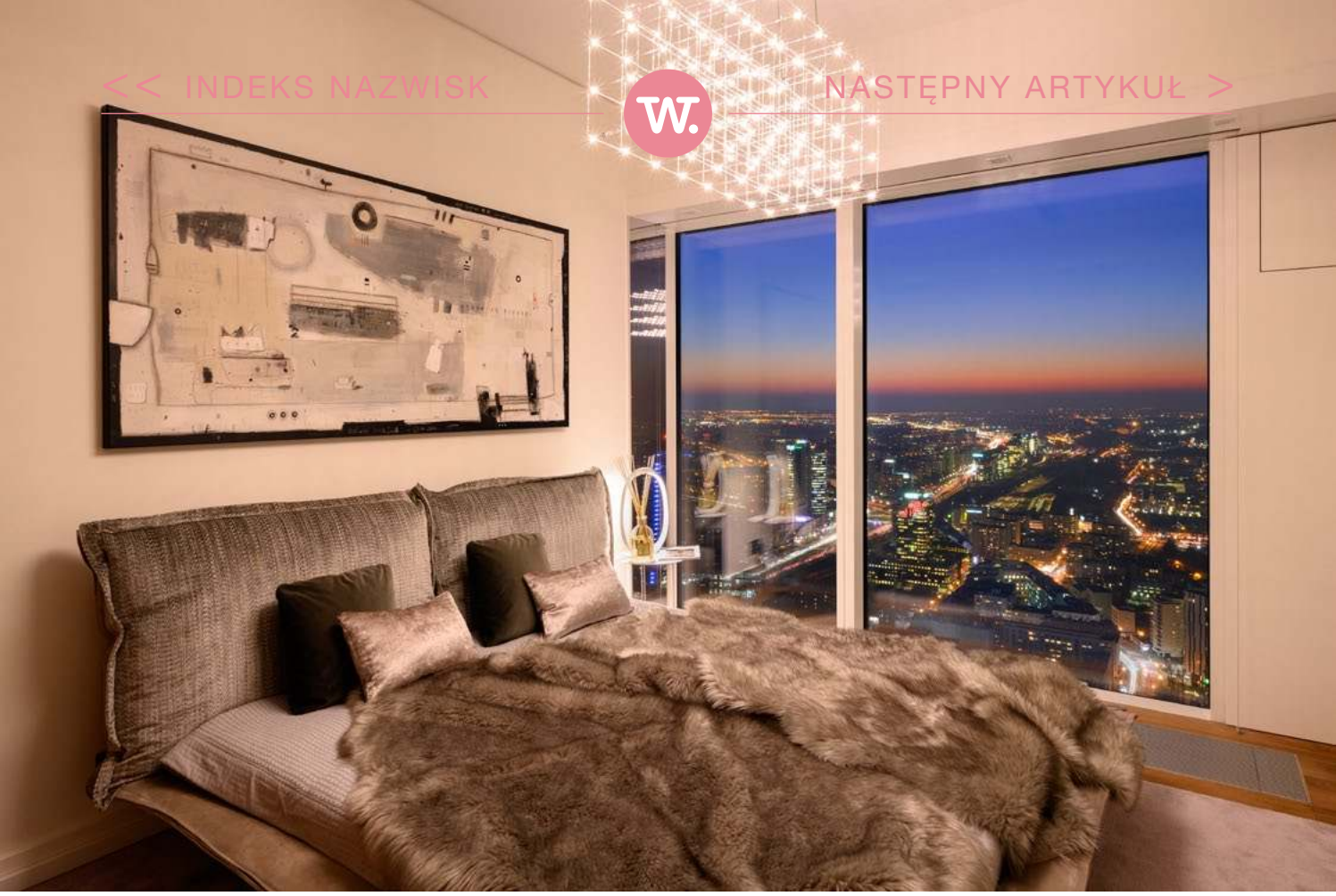
Artykuł promocyjny

Dlaczego warto inwestować w luksus

„Regulacje i podatki w Polsce są korzystniejsze niż na zachodzie Europy. Polska oferuje stabilność i pozbawiona jest niepokojów, jakie znamy z USA, może być uznana jako miejsce bezpiecznych inwestycji, zwłaszcza w segmencie nieruchomości luksusowych. Sprzedaż na ZŁOTEJ 44 pokazuje, że to bezpieczeństwo jest brane pod uwagę w przypadku dywersyfikowania portfela. Inwestycja w luksusową nieruchomość może się okazać także szczepionką przeciwko inflacji. Inwestorzy wiedzą, że liczba planowanych realizacji luksusowych inwestycji wyraźnie spada, a ich wyprodukowanie zajmuje kilka lat. Wówczas ceny nowych nieruchomości będą znacznie wyższe. A zatem to wciąż dobry moment, aby zainwestować w luksus” – mówi Michał Skotnicki, prezes zarządu ZŁOTA 44 i prezes zarządu BBI Development SA.

Sytuacja ekonomiczna w dużym stopniu wpłynęła na wzrost wartości transakcji sprzedaży luk-

eprasa.pl 00fcb4c67f





Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

susowych apartamentów ZŁOTEJ 44 (o 82 proc. vs analogiczny okres trzech pierwszych kwartałów ubiegłego roku). Spektakularne transakcje – takie jak sprzedaż trzypoziomowego penthouse'a na szczycie apartamentowca czy inwestycyjny zakup trzech apartamentów przez sportowca Kubę Błaszczykowskiego – potwierdziły wysoką atrakcyjność segmentu luksusowego dla inwestorów.

> *Nowa rzeczywistość narzuciła także nowy model pracy, prowadzenia biznesu czy rekreacji, przez co zauważyć można znaczny wzrost sprzedaży apartamentów o dużych powierzchniach umożliwiających* WYGODNĄ ARANŻACJĘ.

„Zauważamy wzrost zainteresowania apartamentami o większych metrażach. Trend pracy zdalnej utrzyma się dłużej. Mieszkańcy ZŁOTEJ 44 to głównie przedsiębiorcy, dla których przestrzeń biznesowa jest niezwykle istotna. Apartament o dużej

eprasa.pl 00fcb4c67f

powierzchni i dogodnym układzie pozwala na dowolne i komfortowe zaaranżowanie przestrzeni do pracy, która nie będzie kolidować z życiem rodzinnym" – mówi Christopher Zeuner, Head of Europe Amstar.

Kompletna przestrzeń

ZŁOTA 44 to apartamentowiec kompletny, który oferuje bezpieczną przestrzeń do życia. Na decyzję zakupową i wybór ZŁOTEJ 44 coraz częściej wpływa obecność oferowanego mieszkańcom piętra rekreacyjno-sportowo-biznesowego, które ma unikatowe w skali Europy udogodnienia. Część wspólna to 1800 mkw. z całorocznym jacuzzi o powierzchni 400 mkw. W przestrzeni rekreacyjnej znajduje się basen o imponującej długości 25 metrów, sauna sucha, łaźnia parowa, sala masażu, w pełni wyposażona siłownia, sala kinowa z symulatorem gry w golfa, a także strefa biznesowa z VIP lounge i salami konferencyjnymi. Dostępne są także pokój zabaw dla dzieci i piwniczka do starzenia win ze strefą degustacyjną.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Artykuł promocyjny

ZŁOTA 44 sprzyja zdrowemu stylowi życia. Wszystkie apartamenty są wyposażone w system klimatyzacji i wentylacji, który za sprawą kanałów nawiewnych i kanałów wyciągowych dostarczają czyste powietrze wprost do apartamentu. Woda w budynku jest zdatna do picia za sprawą własnej stacji uzdatniającej. W każdym apartamencie znajdują się uchylne panele okienne zapewniające dostęp do powietrza z zewnątrz. Sterowanie nimi – podobnie jak i innymi elektronicznymi elementami apartamentu – możliwe jest zdalnie dzięki Home Management System.

O potrzeby mieszkańców ZŁOTEJ 44 całodobowo dba profesjonalny concierge, a nad bezpieczeństwem czuwa ochrona.

„Luksus w przypadku ZŁOTEJ 44 *to z pewnością doskonała centralna lokalizacja, najwyższa jakość wykończenia wnętrz, wachlarz udogodnień o skali rzadko spotykanej w Europie.*

eprasa.pl 00fcb4c67f

Artykuł promocyjny

To przede wszystkim jednak komfort, bezpieczeństwo i kompletna przestrzeń dla rodziny, biznesu i rekreacji – wszystko pod jednym dachem.

Satysfakcjonująca sprzedaż apartamentów ZŁOTA 44 stanowi potwierdzenie tezy o odporności rynku nieruchomości luksusowych na kryzysy. Inwestycja w ten niewielki i wciąż kurczący się z miesiąca na miesiąc segment obliczona jest na długofalowe zyski i, jak twierdzą eksperci, stanowi obszar ograniczonego ryzyka.

W ofercie biura sprzedaży ZŁOTEJ 44 pozostaje już mniej niż 14 proc. apartamentów w tym dwa penthouse'y na 52. piętrze apartamentowca.

Więcej informacji na WWW.ZLOTA44.COM

eprasa.pl 00fcb4c67f

W DYSKRETNYM TONIE
NA LOTNISKU CHOPINA

VIP by LINE
WARSAW CHOPIN AIRPORT



OSZCZĘDNOŚĆ CZASU – PRZYBYCIE NAWET DO 40 MINUT PRZED ODLOTEM

★

STRZEŻONE MIEJSCA PARKINGOWE TUŻ PRZY STREFIE VIP LINE

★

INDYWIDUALNA I DYSKRETNA ODPRAWA

★

ASYSTA PERSONELU

★

TRANSPORT LIMUZYNĄ DO I Z SAMOLOTU

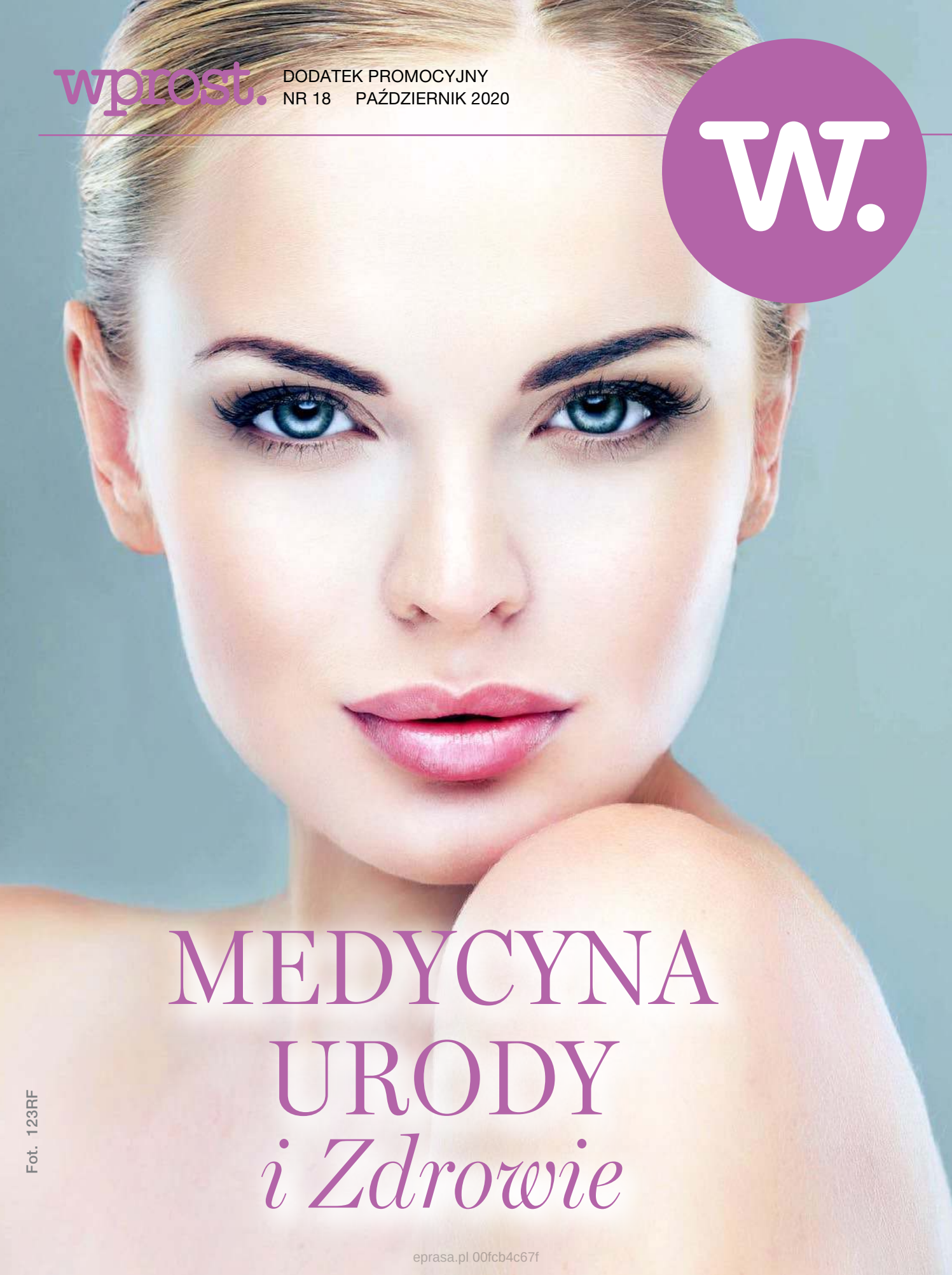
Skorzystaj z udogodnień ekskluzywnej strefy VIP LINE
na Lotnisku Chopina w Warszawie i zyskaj oszczędność czasu,
dyskrecję oraz wysoki komfort podróży.

szczegóły na: lotnisko-chopina.pl

LOTNISKO
CHOPINA
WARSZAWA

eprasa.pl 00fcb4c67f

wprost.
DODATEK PROMOCYJNY
NR 18 PAŹDZIERNIK 2020



MEDYCYNA URODY *i Zdrowie*

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

2-8 PAŹDZIERNIKA 2020

Medycyna Urody i Zdrowie

3 10 LAT MNIEJ. SPRAWDZONE ZABIEGI DR. MARIUSZA KACZOROWSKIEGO

14 MEDYCYNA ANTI-AGING: ZABIEGI TO NIE WSZYSTKO

23 PIĘKNO JEST NAPRAWDĘ BLISKO

32 ODMŁADZANIE W NATURALNEJ POSTACI – ZNALEŹLIŚMY ROZWIĄZANIE!

38 MARKA BELLA ZOBOWIĄZUJE. INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I URODY

43 PIĘKNO JEST PONADCZASOWE

55 TRĄDZIK – STARY NOWY PROBLEM

61 SŁOŃCE KONTRA URODA

72 ZATRZYMAĆ MŁODOŚĆ: ZABIEGI LUNCHOWE ELIGHT!

79 KOBIETY NIE CHRAPIĄ? ALEŻ TAK!

88 SKÓRA ZWIERCIADŁEM ZDROWIA

eprasa.pl 00fcb4c67f



10 lat mniej.
Sprawdzone zabiegi dr. Mariusza Kaczorowskiego

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

Powinniśmy wybrać sobie gabinet medycyny estetycznej, a w nim – swojego lekarza medycyny estetycznej. **DOBRY SPECJALISTA JEST W STANIE TAK PROWADZIĆ PACJENTA, BY JEGO SKÓRA WYGLĄDAŁA O DZIESIĘĆ, A NAWET DWANAŚCIE LAT MŁODZIEJ – MÓWI DR MARIUSZ KACZOROWSKI**, dyplomowany lekarz medycyny estetycznej.

Rozmawiała **Dorota Bardzińska**

Przychodzi do pana pacjentka i mówi „chcę wyglądać młodziej”...

Wszystko zależy od jej wieku, od kondycji skóry...

Załóżmy, że jest jeszcze przed czterdziestką.

Mniej więcej do 40. roku życia zazwyczaj wystarczają podstawowe zabiegi medycyny estetycznej oraz prawidłowa pielęgnacja. Mam na myśli leczenie nadmiernej kurczliwości mięśni twarzy, czyli zmarsz-

eprasa.pl 00fcb4c67f

czek mimicznych, poprzez zastosowanie iniekcji z botoksu. Poza tym dbanie o właściwe nawilżenie skóry dzięki zabiegom mezoterapii igłowej. A także stosowania peelingów właściwie dobranych do pro-



Dr Mariusz Kaczorowski

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, z medycyną estetyczną związany od ponad dziesięciu lat. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej. Absolwent Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Szkoleniowiec i trener w zakresie nowoczesnych technik medycyny estetycznej. Specjalizuje się w bezoperacyjnych i laserowych korektach defektów estetycznych twarzy i ciała. Wykonuje zabiegi zapobiegające przedwczesnemu starzeniu się skóry. Współpracownik, konsultant medyczny kilku renomowanych klinik i gabinetów w kraju.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

blemów konkretnej skóry oraz spłycanie powstających bruzd i zmarszczek przy zastosowaniu wypełniaczy z kwasu hialuronowego.

Do czterdziestki utrzymanie młodego wyglądu nie wydaje się skomplikowane. A potem zaczynają się schody?

Potem trzeba sięgać po dodatkowe narzędzia medycyny estetycznej. To konieczne, by zachować dobrą kondycję skóry i jej zdrowy wygląd, bo wraz z upływem czasu procesy starzenia się nasilają.

Jak się więc zabrać do projektu „utrzymać młodość i ująć sobie lat"? Od czego zacząć?

Od podstaw.

„Tak jak każdy z nas ma swojego lekarza stomatologa czy lekarza pierwszego kontaktu, tak samo również powinniśmy wybrać sobie gabinet medycyny estetycznej, a w nim – **SWOJEGO LEKARZA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.**

eprasa.pl 00fcb4c67f

Pytanie tylko, jak go wybrać, żeby to był naprawdę dobry wybór.

Przy wyborze właściwego lekarza należy się kierować doświadczeniem zawodowym doktora, sprawdzić, jakie preparaty stosuje i z jakich urządzeń korzysta przy wykonywaniu zabiegów. Warto zebrać informacje o jego doświadczeniu zawodowym, sprawdzić, jak długo pracuje jako lekarz medycyny estetycznej – czy dopiero zaczyna, czy ma już grono swoich pacjentek. Bardzo przydatne są też opinie innych osób, czyli reklama szeptana. Dobrze jest zerknąć w internecie, jakie szkolenia i kursy ukończył. I dopiero potem umówić się na wizytę. Nie opłaca się oszczędzać – sam często leczę powikłania, czasami ciężkie, po zabiegach wykonanych przez osoby nieuprawnione do ich wykonywania.

Jak będzie wyglądała taka pierwsza wizyta?

Na pierwszej wizycie badam i określam stan skóry, jej problemy, a pacjentka lub pacjent mówi o swoich oczekiwaniach dotyczących wyglądu i inwazyjności zabiegów. Podczas takiej konsultacji zawsze wyjaśniam,

eprasa.pl 00fcb4c67f

jakie zabiegi i w jakiej kolejności warto zastosować w danym przypadku. Następnie wspólnie z pacjentką lub pacjentem decydujemy, które z nich wykonam.

Co więc poleca pan kobietom po czterdziestce?

„40 lat minęło jak jeden dzień" – mówią słowa piosenki w popularnym niegdyś serialu. „Życie zaczyna się po czterdziestce" – twierdzą niektórzy, ale inni zgryźliwe przekręcają, że życie zacina się po czterdziestce.

Ale na serio. By nadal dobrze czuć się w swojej skórze, trzeba nieco korygować wykonywane na niej zabiegi, a wraz z postępującymi procesami starzenia sięgać po dodatkowe narzędzia medycyny estetycznej. Doświadczony lekarz medycyny estetycznej będzie wiedział, co, kiedy i na jakiej skórze zastosować. Do wymienionych wcześniej zabiegów zdecydowanie dokładamy te o charakterze stymulacyjnym, regeneracyjnym.

Czyli?

Jednym z takich zabiegów jest resurfacing wykonywany przy zastosowaniu lasera CO_2 z głowicą frakcjonującą. To odmładzanie skóry polegające na wytwarzaniu regularnych, kontrolowanych mikro-

eprasa.pl 00fcb4c67f



RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA jest skuteczna m.in. przy leczeniu rozstępów. Zabieg powoduje przestrzenne zagęszczanie i ujędrnianie skóry

Fot. Materiały prasowe

e-prasa.pl 00cb4c57

uszkodzeń na jej powierzchni w wyniku promieniowania lasera. Jak to działa? Na skutek tych mikrouszkodzeń następuje trwała, głęboka regeneracja i intensywna stymulacja syntezy kolagenu. Zabieg taki wykonujemy od jesieni do wczesnej wiosny. Wskazaniami do jego zastosowania są: wiotkość skóry, zmarszczki, poszerzone pory, fotouszkodzenia, fotostarzenie, a także blizny potrądzikowe, pooparzeniowe, pooperacyjne, pourazowe i rozstępy. Najczęściej przeprowadzamy go na twarzy, szyi, dekolcie, dłoniach, kolanach, łokciach i udach. Efekt jest widoczny już po pierwszym zabiegu.

A coś dla tych, którzy obawiają się lasera?

Kolejnym skutecznym sposobem na regenerację skóry jest radiofrekwencja mikroigłowa. W swojej praktyce stosuję ją z powodzeniem od lat. Zabieg polega na wprowadzeniu systemu pozłacanych igieł na głębokość do 3,5 milimetrów w głąb skóry i uruchomieniu działania stymulującej fali radiowej. Emisja RF powoduje podgrzanie tkanek wokół powierzchni igieł na stosownej głębokości, co uru-

eprasa.pl 00fcb4c67f

chamia proces regeneracji i wytwarzania nowych struktur kolagenowych. W rezultacie następuje przestrzenne zagęszczanie i ujędrnianie skóry.

Najczęściej wykonuję radiofrekwencję mikroigłową na takich obszarach zabiegowych jak twarz, szyja, dekolt, brzuch, uda, pośladki.

A słynne HIFU? Na czym polega ta procedura?

> **ZABIEGI HIFU** od kilku lat na stałe wpisały się do medycyny estetycznej. W tym wypadku działa ogromna siła zogniskowanych fal wysokiej częstotliwości.

Przychodzi ona z pomocą w napinaniu czy wręcz liftingowaniu skóry, a także redukcji tkanki tłuszczowej. Największą zaletą HIFU jest to, że działa głęboko, indukując punkty koagulacji w skórze na głębokości 1,5 milimetra, 3 milimetrów, a nawet 4,5 mm bez uszkodzenia ciągłości naskórka! Po prawidłowo wykonanym zabiegu na skórze może być widoczne lekkie zaczerwienienie, które szybko ustępuje.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabieg nie jest bolesny i nie wymaga rekonwalescencji.

Po odpowiedniej stymulacji i regeneracji skóry można już myśleć o zabiegach z użyciem nici.

Podobno nici czynią cuda. To prawda?

Nici zwykłe powodują zagęszczenie skóry, dzięki nim można w niej wytworzyć rusztowanie dla tkanek. Te liftingujące – unoszą i podciągają tkanki, nie powodując zwiększenia objętości. To wspaniałe narzędzie w rękach doświadczonego lekarza medycyny estetycznej.

Stosuję zarówno nici podstawowe – gładkie, jak i liftingujące, które wyróżnia to, że są uzbrojone w haczyki lub stożki. Najpopularniejsze są nici biowchłanialne – wykonane z polidioksanonu i polikaprolaktonu.

Nici dobieram w zależności od potrzeb danej pacjentki i okolicy, w której będą implantowane. W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuję **KILKA RODZAJÓW NICI JEDNOCZEŚNIE.**

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

Wszystkie wymienione sposoby leczenia niedoskonałości skóry, którymi dysponuje medycyna estetyczna, świetnie ze sobą współdziałają i uzupełniają swoje właściwości.

Podobno lekarze nie przepadają za takimi pytaniami, bo w każdym przypadku jest inaczej. Ale jednak zapytam: o ile lat jest pan w stanie odmłodzić pacjentkę?

Prawidłowo dobrane i zastosowane w odpowiedniej kolejności zabiegi pozwolą cieszyć się zdrową, mocną i ładną skórą niemalże do siedemdziesiątki. Dobry specjalista przy zaangażowaniu pacjenta jest w stanie tak go prowadzić, by jego skóra wyglądała o dziesięć, a nawet dwanaście lat młodziej.

Zapraszam na konsultacje i zabiegi

tel. 601 255 353

HTTPS://WEB.FACEBOOK.COM/DRMARIUSZKACZOROWSKI/

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika



Medycyna anti-aging: zabiegi to nie wszystko

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Medycyna estetyczna daje lekarzom bezpieczne narzędzia umożliwiające wpływanie na spowolnienie starzenia skóry. Należą do nich zabiegi biostymulujące, które można wykonać coraz większą liczbą różnych preparatów. W renomowanych gabinetach **PODEJŚCIE ANTI-AGING OZNACZA JEDNAK COŚ WIĘCEJ NIŻ PLANOWANIE KOLEJNYCH PROCEDUR.**

Tekst: **Daniel Mieczkowski**

Wachlarz terapii biostymulacyjnych dostępnych w Polsce jest coraz szerszy. Opracowywane są kolejne tego typu terapie.

– Wydaje się, że wynika to m.in. ze zmiany podejścia pacjentów do zabiegów. Jest coraz większy nacisk na to, żeby spowolnić proces starzenia, ale

eprasa.pl 00fcb4c67f

w naturalny sposób – mówi Iwona Radziejewska-Choma, właścicielka Saska Clinic w Warszawie.

Coraz więcej możliwości

Jak tłumaczy doktor Iwona Radziejewska-Choma, jednym z najmniej inwazyjnych sposobów na poprawę jakości skóry jest klasyczna mezoterapia. To procedura, którą wykonuje się w serii po kilka zabiegów.



lek. med. Iwona Radziejewska-Choma

Absolwentka Warszawskiej Akademii Medycznej. Jest flebologiem oraz lekarzem medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej. Współpracowała z Centrum Flebologii w Warszawie oraz z najbardziej prestiżowymi gabinetami i klinikami. W kręgu jej zainteresowań zawsze znajdowała się medycyna estetyczna dlatego od 2014 r. prowadzi swoją własną klinikę „Saska Clinic".

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Polega na wprowadzeniu do skóry za pomocą wielu iniekcji korzystnie działających substancji. Jednak – jak zauważa doktor – techniką mezoterapii można podać również różnego rodzaju produkty biostymulacyjne, takie jak osocze bogatopłytkowe, kolagen, peptydy biomimetyczne.

– W rezultacie tego typu zabiegów na ogół następuje pobudzenie procesów regeneracyjnych w skórze, stymulowanie fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny, uzupełnienie ubytków kwasy hialuronowego – wyjaśnia lekarka. – Preparaty mogę też stymulować mikrokrążenie, co wpływa na poprawę odżywienia skóry – dodaje.

Zaznacza jednocześnie, że wprawdzie już po jednym zabiegu biostymulacyjnym widoczne są wstępne rezultaty, jednak potrzeba na ogół trzech, czterech serii, a ostateczny efekt narasta przez kilka kolejnych tygodni. – Dlatego ważne jest odpowiednie przygotowanie planu zabiegowego z lekarzem, najlepiej dwa, trzy miesiące przed momentem, w którym chcemy uzyskać optymalny efekt – radzi.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Kiedy skórze brakuje podparcia, kiedy chcemy poprawić owal twarzy, jej kontur, harmonię rysów, doprowadzić do subtelnego uniesienia i napięcia, warto się posłużyć właśnie tzw. wypełniaczami biostymulującymi. Doktor Radziejewska-Choma podkreśla, że dla osiągnięcia ostatecznego pozytywnego efektu bardzo ważna jest właściwa ocena.

– Trzeba zdecydować, co u danego pacjenta może przynieść najlepsze rezultaty – mówi i przekonuje, że bez trafnej diagnozy zabieg może nie przynieść oczekiwanej poprawy.

Podejście anti-aging

Zresztą wnikliwy wywiad lekarski i trafna ocena potrzebne są nie tylko ze względu na dobór właściwych procedur zabiegowych. W renomowanych gabinetach bierze się pod uwagę fakt, że na jakość skóry czy skuteczność zabiegów wpływa bardzo wiele czynników, takich jak dieta czy styl życia.

– Obecnie obszerny wywiad lekarski przy pierwszej wizycie to absolutna podstawa w renomowanych

eprasa.pl 00fcb4c67f

gabinetach. To odróżnia też prawdziwych lekarzy od punktów wstrzykiwań preparatów – mówi doktor Iwona Radziejewska-Choma.

Jak tłumaczy, pacjenta w gabinecie estetycznym trzeba potraktować bardzo wszechstronnie. – Istotny jest chociażby wywiad w kierunku leków, które przyjmuje, w kierunku przebytych bądź aktualnych chorób, należałoby się dowiedzieć, czy osoba stosuje suplementację, a jeśli tak – to czy opracowaną przez profesjonalistę – wylicza tylko niektóre z rzeczy, o których lekarz powinien wiedzieć. Jej zdaniem warto też zwrócić uwagę na tryb życia pacjenta: czy intensywnie pracuje, czy jest narażony na stres, czy się wysypia, jak się odżywia. – To wszystko może mieć wpływ i tłumaczyć wyniki badań oraz wpływać na rezultaty zabiegów i dobór właściwego postępowania terapeutycznego – stwierdza lekarka.

Z jej doświadczenia uzyskanego dzięki wieloletniej pracy w Saska Clinic wynika np., że znaczny odsetek kobiet – nawet co czwarta pacjentka – ma jakieś problemy z tarczycą.

eprasa.pl 00fcb4c67f

> Często obserwowane są również **NIEDOBORY ŻELAZA,** co wpływa na kondycję włosów, gorsze gojenie i przyczynia się do tego, że skóra staje się cienka.

Doktor Iwona Radziejewska-Choma zwraca także uwagę na często występujące niedobory witaminy D3, która jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowaniu organizm. – Jej niedobór negatywnie wpływa na skórę, obniżając jej jakość i przyspieszając starzenie – zwraca uwagę. Według niej warto również zbadać pacjenta pod kątem insulinooporności, ponieważ przypadłość ta objawia się m.in. różnorakimi zmianami skórnymi oraz ma duży wpływ na odkładanie się tkanki tłuszczowej. – To zdecydowanie osłabi skuteczność niektórych zabiegów – zauważa doktor.

Według niej po wnikliwym wywiadzie lekarskim warto zalecić pacjentowi indywidualną suplementację oraz pomóc mu we wprowadzeniu pewnych korekt stylu życia. – W przeciwnym razie wiele pla-

eprasa.pl 00fcb4c67f

nowanych zabiegów może być po prostu nieskutecznych albo powodować zwiększone ryzyko różnego rodzaju powikłań, takich jak przebarwienia czy szybkie zanikanie efektu – ostrzega

Planowane odmładzanie

Osoba, która chciałaby opóźnić proces starzenia, może liczyć obecnie na wszechstronne podejście do problemu, szeroką diagnostykę i próbę indywidualnego doboru nie tylko zabiegów, ale także porad, dotyczących zdrowego postępowania. – Możemy omówić z pacjentką plan anti-aging – potwierdza Iwona Radziejewska-Choma. Całościowy plan postepowania powstaje na podstawie wyników zleconych badań i wniosków z wywiadu lekarskiego. – Wszystko może mieć znaczenie – zastrzega doktor. Jak tłumaczy, dla lekarza ważne jest to, żeby efekty zabiegów były satysfakcjonujące. Pacjent na ogół dobrze się czuje, mając tak kompleksową opiekę, która wpływa również na jego dobre ogólne samopoczucie. Tymczasem wia-

eprasa.pl 00fcb4c67f

domo, że zabiegi estetyczne, poza poprawą jakości skóry czy korektą pewnych obszarów ciała, mają też wpływ na psychikę. – Teraz możemy szukać czynników, które w bardziej kompleksowy sposób z jednej strony wpłyną na nasz wygląd, a z drugiej – realnie poprawią nasz komfort życia – stwierdza Iwona Radziejewska-Choma.

DR RADZIEJEWSKA
MEDYCYNA ESTETYCZNA I FLEBOLOGIA

Dr Iwona Radziejewska

03-968 Warszawa, ul. Saska 6a lok. 4
tel.+48 600 888 988, 22 67 23 907,

RADZIEJEWSKA.PL

eprasa.pl 00fcb4c67f



Piękno jest naprawdę blisko

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Estebelle to miejsce stworzone z myślą o pacjentach, którzy chcą **W NATURALNY SPOSÓB ZADBAĆ O SKÓRĘ, PODKREŚLIĆ SWOJE PIĘKNO ORAZ ZADBAĆ O ZDROWIE I PIĘKNĄ SYLWETKĘ**. DERMAPEN™ to jeden z zabiegów, które oferuje klinika doktor Agnieszki Nalewczyńskiej.

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Mezoterapia to bardzo popularny zabieg medycyny estetycznej, polegający na wstrzykiwaniu do skóry właściwej substancji leczniczych. Daje naprawdę spektakularne efekty. Precyzja zabiegu – a przez to uzyskiwane rezultaty – zależą w znacznym stopniu od ręki lekarza.

Czy taki zabieg można zautomatyzować, żeby polepszyć jego efekty? Takie pytanie postawili sobie inżynierowie i lekarze. I tak powstał DERMAPEN™,

eprasa.pl 00fcb4c67f

najbardziej zaawansowane technologicznie urządzenie do frakcyjnego mikronakłuwania skóry. Wyjątkowo skuteczne, łatwe w stosowaniu – a co bardzo ważne – podwyższające komfort wykonywania zabiegu.



Dr n. med. Agnieszka Nalewczyńska

Ginekolog, lekarz medcyny estetycznej. Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie oraz studia doktoranckie z wyróżnieniem. Uczestniczyła w wielu szkoleniach z zakresu medycyny estetycznej, poznając najnowsze techniki i trendy w dziedzinie anti-aging. Niejednokrotnie prezentowała swoje prace i publikacje na kongresach i konferencjach lekarskich. Otrzymała Mazowieckie Stypendium doktoranckie oraz stypendium naukowe w szpitalu Gregorio Maranon w Madrycie. Ukończyła Podyplomową Szkołę Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, uzyskując z wyróżnieniem tytuł lekarza medycyny estetycznej. Jest członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej, międzynarodowym szkoleniowcem z zakresu zastosowania laserów w ginekologii, osocza bogatopłytkowego, a także kwasu hialuronowego oraz zabiegów biorewitalizujacych.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika

Precyzyjny jak DERMAPEN™

DERMAPEN™ pozwala na wprowadzanie substancji czynnych w głąb skóry na zasadzie automatycznego nakłuwania.

– Precyzja takiej aplikacji jest nieporównywalnie większa niż w tradycyjnych metodach stosowanych w mezoterapii. Zabieg urządzeniem DERMAPEN™ stymuluje naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w skórze – wyjaśnia właścicielka kliniki Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska. – Dzięki systemowi pulsujących igieł ułatwiającemu dostarczanie substancji czynnych do naskórka i skóry właściwej zapewnia intensywną stymulację fibroblastów. Przy regeneracji powstałych w wyniku nakłuwania mikrourazów skóry następuje fizjologiczne pobudzenie produkcji kolagenu, co jest naturalną zdolnością regeneracyjną organizmu – tłumaczy.

Jak wygląda sam zabieg? Po konsultacji lekarskiej skórę znieczula się kremem znieczulającym, a następnie dokładnie dezynfekuje. – Urządzenie daje nam wyjątkową możliwość dobrania głębokości wkłuć –

eprasa.pl 00fcb4c67f

w zależności od okolicy, wskazania i grubości skóry. Możemy wykonać mikronakłuwanie w zakresie od 0,5 mm do 2,5 mm, zmieniając głębokość w trakcie zabiegu. W ten sposób, po naniesieniu na skórę odpowiedniego preparatu wykonujemy kilka pasaży celem jak najdokładniejszego pokrycia leczonych powierzchni – mówi dr Nalewczyńska.

W trakcie zabiegu DERMAPEN™ widoczne jest równomierne zaczerwienie skóry. Mimo głębokiego nakłuwania do 2,5 mm nie dochodzi do powstawania krwiaków i siniaków. Bezpośrednio po zabiegu pacjent odczuwa gorąco i lekkie pieczenie. Następnego dnia skóra może być zaróżowiona, napięta jak po lekkim oparzeniu słonecznym. Zarówno po samym zabiegu, jak i w kolejnych dniach poleca się stosowanie specjalistycznego podkładu medycznego, który przyspiesza gojenie skóry i pozwala jej oddychać. Po trzech-czterech dniach może pojawić się delikatne złuszczanie. – Po pięciu-siedmiu dniach pacjent może już cieszyć się efektami terapii DERMAPEN™ – mówi dr Nalewczyńska.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Jej zdaniem najlepsze efekty przynosi zabieg z czynnikami wzrostu.

> Serum regenerujące zdecydowanie poprawia wygląd starzejącej się, zniszczonej skóry. Gdy zatapia się w niej, natychmiast zaczyna polepszać naturalny proces jej **NAPRAWY I REGENERACJI.**

– Stymuluje produkcję kolagenu, zdrowe krążenie, aktywność przeciwutleniającą i zwiększa odnowę komórkową – tłumaczy dr Nalewczyńska. Procedury urządzeniem DERMAPEN™ są zastosowanie po zabiegach medycyny estetycznej, peelingach, laserach, w przypadku trądziku pospolitego, trądziku różowatego, oparzenia pierwszego stopnia, leczenia i prewencji blizn.

Miejsce przyjazne pacjentom

Zabiegi DERMAPEN™ to niejedyne procedury, które oferuje w swojej klinice Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska.

eprasa.pl 00fcb4c67f

– Przeprowadzam zabiegi rewitalizujące, odmładzające wygląd tak, aby nie zmieniać wyglądu twarzy, ale uzyskać efekt **COFNIĘCIA CZASU** – mówi dr Agnieszka Nalewczyńska.

Obok procedur medycyny estetycznej na twarz w Estebelle są wykonywane są zabiegi na twarz, ciało oraz ginekologiczne.

– Zawsze badam indywidualne potrzeby pacjenta, aby dobrać najlepszy zabieg zapewniający uzyskanie oczekiwanych efektów – podkreśla dr Nalewczyńska. – Moja wiedza i doświadczenie gwarantują najwyższą jakość usług zarówno w przypadku zabiegów medycyny estetycznej twarzy i ciała, jak i ginekologii estetycznej.

W Estebelle są stosowane nowoczesne techniki, takie jak nici liftingująco-rewitalizujące, nici 4D czy osocze bogatopłytkowe, dzięki którym pacjenci mogą uzyskać efekt wyraźnego odmłodzenia wyglądu i liftingu bez ingerencji chirurgicznej.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Z kolei zabiegi takie jak botoks, mezoterapia, powiększanie ust, odbudowa objętości tkanek czy korekta kształtu wypełniaczami na bazie kwasu hialuronowego usuwają niedoskonałości i podkreślają atuty wyglądu.

Estebelle proponuje również zabiegi na ciało. Pomocne w uzyskaniu wymarzonego wyglądu mogą być zabiegi lipolizy iniekcyjnej (usuwanie tkanki tłuszczowej), mezoterapii, aplikacji osocza bogatopłytkowego czy nowoczesne peelingi.

Zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej, na przykład laserowa rewitalizacja pochwy, powiększanie warg sromowych czy zabiegi plastyczne na wargach sromowych, wpływają na funkcjonalność narządu rodnego, jego estetykę oraz wzrost satysfakcji z życia intymnego.

– Przeprowadzana w naszym gabinecie laseroterapia ginekologiczna może wyleczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet po licznych porodach oraz u pań, u których schorzenie jest skutkiem zwiotczenia tkanek. Laserowa terapia umożliwia

eprasa.pl 00fcb4c67f

również przywrócenie naturalnego pH pochwy, zwiększenie elastyczności jej ścianek, jak również lepsze ich napięcie oraz nawilżenie.

– Mój gabinet to przyjazne, kameralne miejsce, gdzie każdy pacjent jest traktowany z troską i należytą uwagą, a zabiegi są dobierane indywidualnie i z myślą o dobru pacjenta. Zapraszam na konsultacje, przekonaj się, jak blisko jest piękno – mówi dr Agnieszka Nalewczyńska.

ESTEBELLE
DR AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA

ESTEBELLE

02-972 Warszawa, ul. Sarmacka 13 lok 129,
tel. +48 532 575 829

ESTEBELLE.COM.PL

eprasa.pl 00fcb4c67f



Odmładzanie w naturalnej postaci – znaleźliśmy rozwiązanie!

Fot. Materiały prasowe

Zabiegi

Czy można cofnąć czas i odmłodzić skórę? Tak, są na to sprawdzone metody. To **MEZOTERAPIA PREPARATEM RADIESSE®, KTÓRY POBUDZA SKÓRĘ DO PRODUKCJI KOLAGENU I ELASTYNY,** i stosowanie na skórę retinolu. Nie tylko wygładzi zmarszczki, ale też rozjaśni przebarwienia i wyrówna powierzchnię skóry!

Tekst: **Ewelina Guła, Brand Manager Merz Aesthetics**

Proces starzenia się skóry rozpoczyna się już między 20. a 30. rokiem życia. Wpływa na niego wiele czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Starzenie wewnątrzpochodne związane jest z upływem czasu (chronologiczne) oraz układem hormonalnym (menopauza). Dodatkowo naszą skórę degradują

eprasa.pl 00fcb4c67f

i sprawiają, że staje się coraz starsza, czynniki zewnętrzne: ekspozycja na promieniowanie słoneczne (fotostarzenie), palenie papierosów (skóra palacza). Jak nie poddać się upływowi czasu i sprawić, by jego skutki nas nie dotyczyły?

Rynek medycyny estetycznej jak na tacy podaje wiele gotowych metod. Na które się zdecydować, kiedy mamy do wyboru tak wiele możliwości?

> Najlepszym rozwiązaniem są zabiegi dające natychmiastowe, długotrwałe rezultaty. Taki zabieg stanie się **INWESTYCJĄ NA LATA!**

Odmładzanie od wewnątrz

Jednym z najczęściej stosowanych i przynoszących najlepsze rezultaty jest zabieg Radiesse® – preparatem zawierającym hydroksyapatyt wapnia, naturalny składnik, który jest obecny również w ludzkich kościach. To oznacza, że jest on bezpieczny dla naszego organizmu.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Efekty widoczne są od razu po zabiegu. Po podaniu Radiesse® rozpoczyna się proces stymulacji kolagenu i elastyny, czyli naturalne odmładzanie skóry. Z zabiegu wychodzimy po prostu młodsze, a czas zaczyna się cofać sam.

Specjalista wykonujący zabieg ocenia stan naszej skóry i na tej podstawie dobiera ilość wykorzystanego produktu. Dzięki specjalnej budowie Radiesse® (mikrosfery zamknięte w matrycy żelowej) nie mamy obaw o nadmierną korektę. Nie grozi nam „przesadny efekt" wypełniania. Aby wspomóc działanie wewnętrzne preparatu, warto wiedzieć, co możemy zastosować zewnętrznie, żeby jeszcze dłużej cieszyć się młodością.

Młodsza od zewnątrz

Złotym standardem odmładzania jest retionol stosowany zewnętrznie na skórę. To cenny składnik, który pozwala na skuteczne działanie anti-aging. Retinol jest pochodną witaminy A, której działanie odmładzające poznano w latach 80.

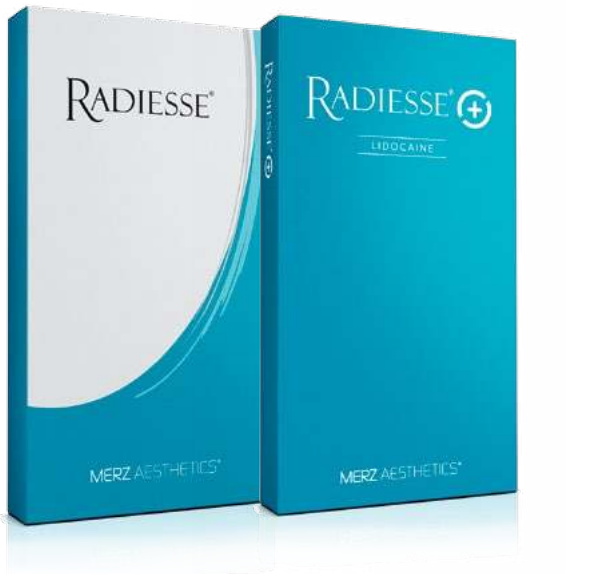
eprasa.pl 00fcb4c67f

> Do dziś nie znaleziono skuteczniejszej niż **RETINOL** substancji, która tak dobrze radziłaby sobie ze spłycaniem zmarszczek, rozjaśnianiem przebarwień i wyrównywaniem powierzchni w przypadku skór problematycznych.

Na pewno zastanawiasz się, jaka forma jest idealna dla ciebie: krem, a może zabieg w gabinecie kosmetycznym? Odpowiadamy: aby kompleksowo zadbać o skórę, najlepsza jest kombinacja tych dwóch elementów. Na początek warto zacząć od serii zabiegów z wykorzystaniem Retix.C! To terapia anti-aging stymulująca fibroblasty, które są komórkami produkującymi kolagen, elastynę i kwas hialuronowy. Terapia Retix.C nie tylko spłyca zmarszczki, ale też rozjaśnia przebarwienia i odmładza skórę na poziomie komórkowym. Zabieg oparty jest na 4-proc. retinolu – najsilniejszej formie na rynku. Już po trzech zabiegach możesz się cieszyć młodszą skórą bez przebarwień. Aby pod-

eprasa.pl 00fcb4c67f

trzymać efekty zabiegu, zastosuj przeciwzmarszczkowy krem Retix.C z retinolem i witaminą C. Ten duet to idealne połączenie w najnowszych trendach anti-aging.



MERZ AESTHETICS



WWW.URGOPOLFALODZ.PL/

WWW.FACEBOOK.COM/ MERZAESTHETICSPOLAND/

FB: Merz Aesthetics Poland
IG: Merz Aesthetics Poland

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika

GABINET KOSMETYKI LEKARSKIEJ **BELLA**



Dr n. med. Magdalena Łopuszyńska, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej

Marka BELLA zobowiązuje. Indywidualne podejście do zdrowia i urody

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika

Od ponad 25 lat z powodzeniem prowadzę Gabinet Kosmetyki Lekarskiej BELLA. Bezpieczeństwo, komfort pacjenta, **NAJWYŻSZY POZIOM USŁUG, PEŁEN PROFESJONALIZM I UCZCIWOŚĆ TO PRIORYTETY**, którym zawsze jestem wierna w swoim gabinecie.

Uważam, że tylko holistyczne podejście do pacjenta zapewni nam, lekarzom, spektakularne efekty terapii. Dlatego o pacjentach staram się dowiedzieć jak najwięcej – nie tylko w kontekście zabiegów medycyny estetycznej. Interesuje mnie również ich zdrowie, styl życia, a nawet problemy.

Zawsze pamiętam o przysiędze Hipokratesa – *primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić) – dlatego nigdy nie ulegam sezonowym modom i trendom.

Wykonuję tylko bezpieczne zabiegi. Stosuję wyłącznie te metody, do których mam pełne zaufa-

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika





Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Nowości

FOTONA DYNAMIS SP

FOTONA STARWALKER

JALUPRO – aminokwasowa terapia zastępcza

VITAL INJECTOR – rewitalizacja próżniowa wieloigłowa

nie, dysponuję urządzeniami i materiałami, które są sprawdzone, posiadają certyfikaty i zapewniają bezpieczeństwo pacjenta.

Cieszę się za każdym razem, gdy konkretna technologia czy metoda okaże się skuteczna dla konkretnego pacjenta. Nie sztuka wykonać zabieg. Sztuką jest osiągnięcie jak najlepszych efektów terapeutycznych, które zaowocują od razu lub w najbliższej przyszłości.

Na własną markę pracowałam wiele lat, dlatego wykluczam w swojej pracy wszelką przypadkowość lub bylejakość. Marka zobowiązuje!

Dzięki bogatemu doświadczeniu i specjalistycznej wiedzy jesteśmy w stanie odmienić życie naszych

eprasa.pl 00fcb4c67f

pacjentów i przywrócić uśmiech na ich twarzy. Wierzymy, że medycyna estetyczna służy nie tylko uzdrawianiu tego, co na zewnątrz. Nasi pacjenci dzięki pozytywnym efektom, które dają metody leczenia stosowane przez naszych specjalistów, zyskują pewność siebie i lepsze samopoczucie. Medycyna estetyczna to także sposób na to, by zacząć widzieć wszystko w innym świetle.

GABINET KOSMETYKI LEKARSKIEJ BELLA

Gabinet Kosmetyki Lekarskiej Bella

Warszawa Śródmieście, ul. Piękna 19
tel. 22 6253300, 608 094 484

WWW.BELLA-DERM.PL

Fb: gabinet kosmetyki lekarskiej BELLA
Inst: gabinet_bella

eprasa.pl 00fcb4c67f



Piękno jest ponadczasowe

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Przepis na sukces? Piękne wnętrza, najwyższy poziom usług i najnowocześniejszy sprzęt, ale **PRZEDE WSZYSTKIM LUDZIE. TO ICH ZAUFANIE JEST PODSTAWĄ SUKCESU - MÓWI BEATA DRZAZGA**, założycielka DRZAZGA CLINIC Laseroterapia i Medycyna Estetyczna, BetaMed S.A. – największej placówki medycznej w kraju zajmującej się m.in. opieką długoterminową, i właścicielka salonu mody Dono da Scheggia.

Tekst: **Olga Kowalska**

Za nami trudne miesiące. Zmartwienia, stres. Podobno w Stanach Zjednoczonych kliniki medycyny estetycznej przeżywają oblężenie. Jak jest w Polsce?

Podobnie. Bardzo skrupulatnie przestrzegamy norm bezpieczeństwa, wolimy przesadzić, niż czegoś zaniedbać. Mamy bardzo wielu klientów, co nas bardzo cieszy, bo dbanie o urodę to coś więcej niż

eprasa.pl 00fcb4c67f

tylko troska o to, co na zewnątrz. Gdy dbamy o siebie, czujemy się lepiej, pewniej w życiu, w pracy, w biznesie. Częściej się też uśmiechamy, co zwłaszcza po ostatnich miesiącach jest nam bardzo potrzebne.

Wracamy do życia. Od czego zacząć? DRZAZGA CLINIC jest znana z innowacyjnych zabiegów. Może jakieś nowości?



Fot. Materiały prasowe

Beata Drzazga

Założycielka DRZAZGA CLINIC Laseroterapia i Medycyna Estetyczna, BetaMed S.A. – największej placówki medycznej w kraju zajmującej się m.in. opieką długoterminową, i właścicielka salonu mody Dono da Scheggiai

eprasa.pl 00fcb4c67f

Lubię nowinki. Chętnie podglądam, zwłaszcza rynek amerykański, który jest pionierski pod względem wielu doskonałych rozwiązań, ale jestem też niezwykle krytyczna w doborze tego, co ostatecznie proponuję klientom. Dlaczego? Zabieg ma działać, a nie tylko być modną nowością. Urządzenie nie spełnia oczekiwań? Kupujemy inne. Działa doskonale? Takich zamawiamy więcej. To proste. Tak pojawił się w naszej ofercie CoolSculpting. Zobaczyłam efekt zabiegu na podbródku jednej z klientek i byłam zachwycona. Od razu zamówiłam dwa takie urządzenia.

Efekt jest aż tak spektakularny?

Wyjątkowo!

COOLSCULPTING to doskonały zabieg dla osób, które mimo diety i ćwiczeń borykają się z mankamentami, takimi jak wałeczki na brzuchu, niechciane boczki, nadmiar tłuszczu na ramionach czy podwójny podbródek.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Technologia CoolSculptingu wykorzystuje zjawisko kriolipolizy, polegające na kontrolowanym zamrażaniu komórek tłuszczowych. Zamrożone komórki tłuszczowe ulegają uszkodzeniu, po czym w naturalny sposób są usuwane z organizmu. Nasza klinika jako jedyna w Polsce ma dwa urządzenie umożliwiające przeprowadzenie takiego zabiegu, co pozwala działać jednocześnie na kilka obszarów skóry.

A coś dla twarzy?

Bardzo ciekawym zabiegiem jest Endolifting Fotona4D®, nieinwazyjny lifting, doskonała alternatywa dla wypełniaczy i inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej. Niweluje mniejsze zmarszczki, a większe znacznie spłyca, ujędrnia też skórę od wewnątrz. Efekt? Spektakularny. To jeden z ulubionych zabiegów naszych klientek. Podobnie jak redukujący zmarszczki i ujędrniający skórę Exilis. Działa szybko i daje bardzo długo utrzymujące się efekty. Jedno z moich najnowszych odkryć to mezoterapia Max Electri. Błyskawiczna poprawa

eprasa.pl 00fcb4c67f



BEATA DRZAZGA: Piękno jest ponadczasowe, a my pomagamy Ci to zauważyć. **POZWÓL NAM ZADBAĆ O SIEBIE W SPOSÓB, JAKIEGO WCZEŚNIEJ NIE ZNAŁAŚ/ZNAŁEŚ.**

Fot. Materiały prasowe

prasa.pl 0016 46574

kondycji skóry! Wystarczy jeden zabieg, żeby dostrzec różnicę. Max Electri to zabieg z użyciem wysokocząsteczkowego kwasu hialuronowego, kwasu bursztynowego, a także nici podtrzymujących i stymulujących tkanki.

A infuzja tlenowa? Brzmi interesująco.

To zabieg unikatowy. Pielęgnacja skóry, natychmiastowy efekt liftingu, wypełnienia zmarszczek i poprawy owalu twarzy. Dotlenienie skóry daje też niesamowity efekt, młodszej, zdrowej, promiennej cery. Zabieg warto zrobić, zwłaszcza jeśli dużo czasu spędzamy w ogrzewanym lub klimatyzowanym pomieszczeniu.

Podobno do pielęgnacji urody można użyć też medycznego dwutlenku węgla.

To tzw. karboksyterapia, która przyspieszenia metabolizm, poprawia krążenie w tkankach, ujędrnienia skórę i wyrównuje jej strukturę. Sprawdzony, doskonały zabieg. Niedoskonałych nie proponujemy. Zaufanie to dla mnie podstawa. Na nim buduję wszystkie moje firmy.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Wybór jest duży. Skąd mam wiedzieć, który zabieg będzie dla mnie najlepszy?

Oferujemy konsultacje. To bardzo ważne, bo zabiegi najlepiej dobierać indywidualnie. Czasem odradzamy jakiś zabieg, proponując w zamian inny albo połączenie kilku zabiegów. Wszystko dla osiągnięcia optymalnego i – co najważniejsze – trwałego efektu.

DRZAZGA CLINIC to także usługi medyczne. Moją uwagę zwróciło zwłaszcza laserowe leczenie chrapania.

> Wbrew powszechniej opinii **CHRAPANIE** można wyleczyć. Oferujemy także leczenie nadpotliwości, żylaków, bielactwa, rumienia, trądziku czy usuwanie blizn.

Warto zwrócić uwagę także na Regenera Activa, leczenie łysienia i zagęszczanie włosów dla kobiet i mężczyzn. Pierwsze efekty terapii widoczne są już po trzech miesiącach.

eprasa.pl 00fcb4c67f

DRZAZGA CLINIC to także piękne wnętrza. Coś dla ciała i coś dla ducha?

Bajkowe, roztaczające atmosferę relaksu wnętrza, a do tego najlepszy sprzęt. Połączenie piękna i funkcjonalności. To idea, która przyświecała mi już przy tworzeniu pierwszej mojej firmy, czyli BetaMed S.A., który dziś pod kątem opieki długoterminowej jest największą placówką medyczną w Polsce.

BataMed S.A. zajmuje się opieką nad osobami starszymi, pacjentami pod respiratorami, także dziećmi pod respiratorami. Piękno jest dla nich ważne?

Oczywiście! Wszyscy potrzebujemy piękna. Przykład? Część kliniki BataMed S.A. jest przeznaczona do stacjonarnej opieki nad seniorami. Rehabilitanci, lekarze wszelkich specjalności na wyciągnięcie ręki. Co jeszcze? Chciałam, żeby to miejsce było piękne, żeby pacjenci czuli się jak w domu. Jest więc ogród, altanki, stoły, a na nich obrusy w kratkę, maliny, jeżyny, owoce i bardzo dużo kwiatów. Tańczymy, bawimy się, lepimy, malujemy. Jest też fryzjer, kosmetyczka

eprasa.pl 00fcb4c67f

Klinika





Fot. Materiały prasowe

i SPA. Wszystkie moje pomysły to moja inspiracja i spełnienie marzeń.

Ostatnie miesiące musiały być bardzo wyczerpujące.

To był egzamin. W każdej z moich firm wyzwania wyglądały inaczej. Wszystkie zdały egzamin. Dlaczego? Z powodu piękna. Moje firmy to nie tylko piękne budynki i doskonałe usługi. To miejsca, w których pracują ludzie o pięknych sercach. Z nich jestem najbardziej dumna.

DRZAZGA CLINIC
LASEROTERAPIA & MEDYCYNA ESTETYCZNA

DRZAZGA CLINIC

41-506 Chorzów, u. Racławicka 20a
tel. 32 420 29 78

WWW.DRZAZGACLINIC.PL

eprasa.pl 00fcb4c67f



Skinoren®

kwas azelainowy 20% krem i 15% żel

Ekspert w leczeniu trądziku

Stosowany regularnie, leczy trądzik osób dorosłych. Dzięki formule o wielokierunkowym działaniu Skinoren walczy ze zmianami zapalnymi, zaskórnikami, przebarwieniami oraz działa przeciwbakteryjnie.

Piękna i zdrowa skóra każdego dnia



www.skinoren.pl

LEO

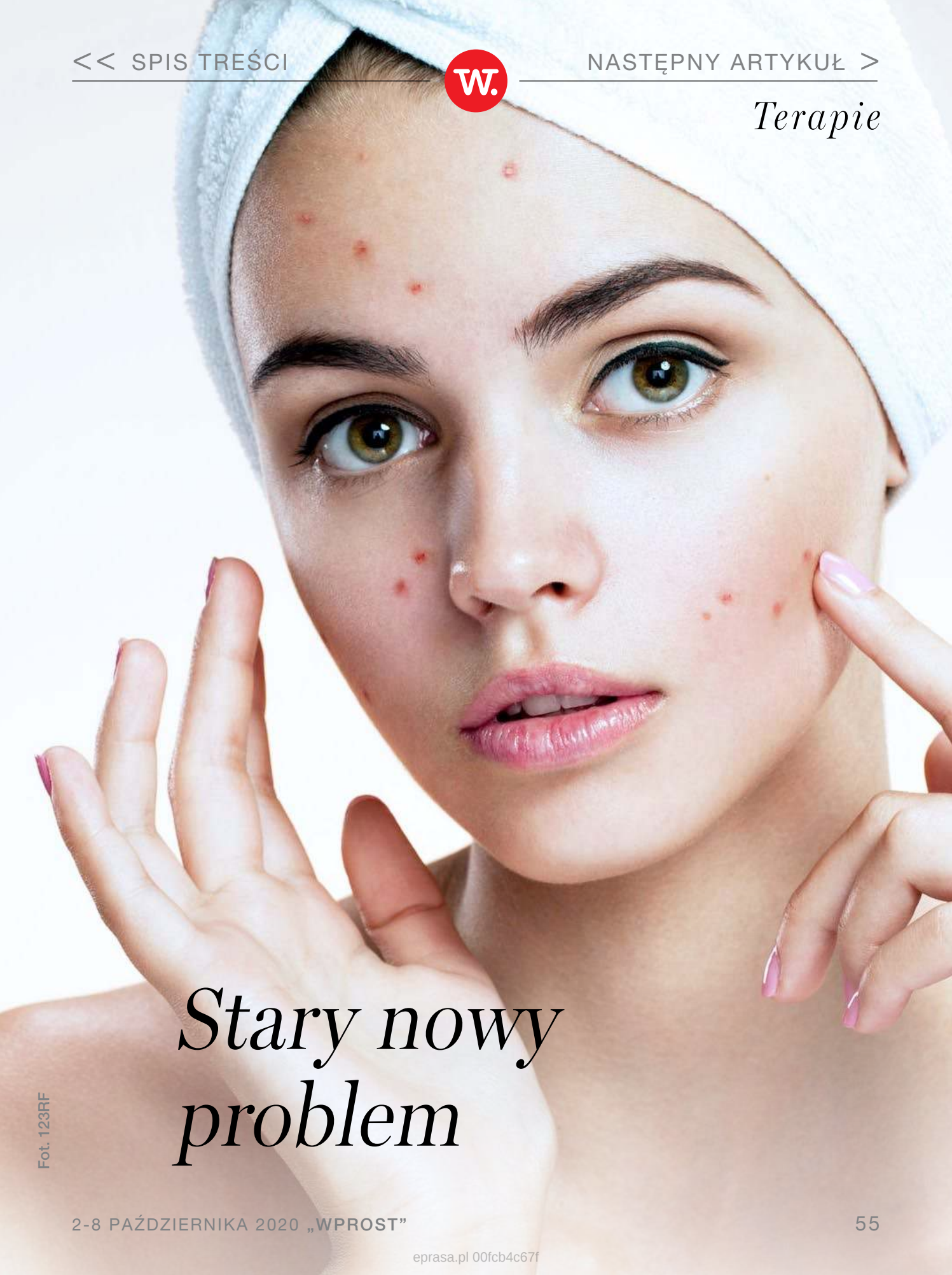
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Skinoren (*Acidum azelaicum*), krem, 200 mg/g; 1 g kremu zawiera 200 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik pospolity (*Acne vulgaris*), przebarwienia (chloasoma, melasma). **Skinoren** (*Acidum azelaicum*), żel, 150 mg/g; 1 g żelu zawiera 150 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik grudkowo-krostkowy skóry twarzy o słabym lub średnim nasileniu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kwas azelainowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, szczególnie glikol propylenowy. **Podmiot odpowiedzialny:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa. **Pełna informacja o produkcie leczniczym dostępna na życzenie w firmie:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel.: +48 22 244 18 40, www.leo-pharma.com.pl

LEO® EUROPE + SKINOREN® 81/wrzesień 2019 © Wszystkie wykorzystane znaki towarowe należą do LEO® Pharma A/S

eprasa.pl 00fcb4c67f

Terapie



Stary nowy problem

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Trądzik dotyka wyłącznie nastolatek? Nieprawda! Z badań wynika, że coraz częściej, borykają się z nim także osoby między 30. a 40. rokiem życia. To zła wiadomośc. Jest jednak i dobra. **Z TRĄDZIKIEM MOŻNA WYGRAĆ I ZNÓW CIESZYĆ SIĘ PIĘKNĄ CERĄ.**

Tekst: **Olga Kowalska**

Trądzik to jedna z najczęściej występujących dermatoz. U dorosłych, inaczej niż u młodzieży, objawia się pojedynczymi zmianami na skórze, pojawiającymi się głównie na policzkach, brodzie, wzdłuż linii szczęki oraz na szyi.

Kobieca bolączka

Jedną z najczęstszych przyczyn występowania trądziku u dorosłych jest stres i wpływ hormonów wytwarzanych w sytuacji stresowej na skórę. Innym powodem jest nieodpowiednia dieta lub nadwrażliwość na niekóre pokarmy. Spożywanie produktów

eprasa.pl 00fcb4c67f

wysokoprzetworzonych, zbyt małej ilości warzyw i owoców, nieregularne posiłki – to wszystko przyczynia się do nieprawidłowego funkcjonowania organizmu i niekorzystnie wpływa na stan skóry. Efekt? Pojawiają się wypryski i stany zapalne.

> Trądzik może być również wywołany **NIEODPOWIEDNIĄ PIELĘGNACJĄ,** niewłaściwym oczyszczaniem cery oraz stosowaniem „ciężkich" kosmetyków, które blokują ujścia gruczołów łojowych.

Co ciekawe, trądzik u osób dorosłych zdecydowanie częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn – szacuje się, że aż połowa kobiet po 30. roku życia zmaga się z niedoskonałościami skóry.

Kierunek: piękna cera!

Co zrobić, gdy nasza cera zaczyna sprawiać problemy? Po pierwsze, musimy pamiętać, że leczenie trądziku wymaga czasu i cierpliwości. Terapia musi być regular-

eprasa.pl 00fcb4c67f

na i trwać co najmniej kilka tygodni. W postaci łagodnej mogą pomóc preparaty dostępne bez recepty, w przypadku nasilenia się objawów konieczna jest wizyta u dermatologa. Po drugie, aby wygrać z trądzikiem, musimy uderzyć w niego celnie i skutecznie. Jak? Jedną z najczęściej stosowanych substancji w leczeniu trądziku osób dorosłych jest kwas azelainowy. Ma on wielokierunkowe działanie – przeciwbakteryjne, złuszczające, przeciwzapalne i wybielające. Często jest składnikiem preparatów dla skóry problematycznej – z powodzeniem wykorzystuje się go w kuracji przeciwtrądzikowej oraz do niwelowania przebarwień.

Nasz sojusznik – kwas azelainowy

Kwas azelainowy znalazł zastosowanie w dermatologii już w latach 80. ubiegłego wieku. Początkowo wykorzystywano jego właściwości depigmentujące w leczeniu przebarwień. W miarę upływu czasu doceniono jego wielokierunkowe działanie, dlatego dziś związek ten występuje powszechnie w preparatach kosmetycznych i leczniczych. Jednym z nich jest Skinoren® dostępny

eprasa.pl 00fcb4c67f

Działanie kwasu azelainowego

keratolityczne – rozpuszcza zrogowaciały naskórek,

przeciwbakteryjne – zwalcza bakterie odpowiedzialne za trądzik,

przeciwzaskórnikowe – hamuje nadmierne rogowacenie naskórka,

przeciwzapalne – pomaga leczyć trądzik oraz występujący z nim stan zapalny, zapobiegające powstawaniu przebarwień.

bez recepty w aptekach w postaci żelu i kremu. Skinoren® można stosować razem z kosmetykami zarówno do pielęgnacji, jak i makijażu. Należy jednak pamiętać, aby wybierać kosmetyki oznaczone jako „niekomedogenne" (czyli niepowodujące zatykania porów) w celu zminimalizowania ryzyka pojawienia się zmian skórnych. Skinoren® można stosować w trakcie ekspozycji na słońce oraz w leczeniu przebarwień związanych nie tylko ze zmianami potrądzikowymi, ale również posłonecznych.

Kwas azelainowy jest zaliczany do substancji dobrze tolerowanych przez skórę, dlatego może być stosowany przez długi okres. Do rzadko występują-

eprasa.pl 00fcb4c67f

cych efektów ubocznych zaliczamy przejściowy rumień i podrażnienie. Jednak objawy te mają charakter przemijający i szybko ustępują. Wyraźną poprawę stanu skóry uzyskuje się po mniej więcej czterech tygodniach systematycznego stosowania leku, przy czym dla zapobiegania nawrotom terapia powinna trwać kilka miesięcy.

Skinoren®
azelaic acid 20% cream & 15% gel

L E O



Skinoren® jest dostępny w aptekach bez recepty w postaci żelu i kremu

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

Słońce kontra uroda



Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

Latem w gabinetach medycyny estetycznej pojawiło się wiele osób, które chciały poddać się zabiegom odmładzającym, niedostępnym w okresie lockdownu. **NIE WSZYSTKIE PROCEDURY SĄ JEDNAK DO POGODZENIA Z LETNIM SŁOŃCEM** i kąpielami w słonej wodzie.

Tekst: **Daniel Mieczkowski**

Doktor Iwona Radziejewska-Choma, właścicielka Saska Clinic w Warszawie, przypomina, że w gabinecie trzeba wziąć pod uwagę możliwość negatywnego oddziaływania na skórę promieniowania UV oraz czynniki środowiskowe, takie jak woda słona czy chlorowana w basenie. – Dlatego latem sprawdzają się różnego rodzaju zabiegi mezoterapeutyczne – mówi i tłu-

eprasa.pl 00fcb4c67f

maczy, że w takim działaniu terapeutycznym chodzi o dostarczenie składników odżywczych do skóry po to, żeby poprawić jej jakość i zapewnić właściwe nawilżenie.

Zdaniem doktor można zastosować zarówno klasyczne preparaty nawilżające i poprawiające jakość skóry, jak i te biostymulujące, które np. pobudzą organizm do produkcji kolagenu. Poza tym lekarz w gabinecie może się skupić na procedurach prowadzących do odbudowania bariery lipidowej skóry czy wzbogacających ją np. w aminokwasy oraz antyoksydanty. – Będą radziły sobie z wolnymi rodnikami – dodaje lekarka i wyjaśnia, że generalnie warto zadbać o to, żeby odpowiedź na różnego rodzaju niekorzystne czynniki zewnętrzne była prawidłowa.

Czego nie robić

Ze względu na większą ekspozycję na światło słoneczne latem pewne zabiegi są bardziej ryzykowne. – Zdecydowanie w lato unikamy wszelkiego rodzaju agresywnych zabiegów laserowych, które polegają

eprasa.pl 00fcb4c67f

na działaniu w skórze mającym prowadzić do jej przebudowy, regeneracji i wymagających procesu rekonwalescencji – radzi doktor Iwona Radziejewska-Choma.

> Promieniowanie UV może doprowadzić do powstania trudnych w leczeniu **PRZEBARWIEŃ** pozapalnych po zabiegach laserowych.

– Podobnie jest z głębokimi peelingami, których także unikamy – mówi. Według niej tego typu zabiegi lepiej zostawić na mniej słoneczne okresy w roku. – Wprawdzie bardzo restrykcyjne stosowanie środków protekcyjnych po takich procedurach może nas uchronić przed powikłaniami, jednak szczególnie w okresie wakacyjnym o skrupulatność w przestrzeganiu zasad pielęgnacji pozabiegowej trudno – dodaje lekarka.

Odradza także wykonywanie w okresie letnim laserowych zabiegów naczyniowych. Nie poleca też

eprasa.pl 00fcb4c67f

laserowego usuwania owłosienia. – Latem decydujemy się na laserową epilację tylko obszarów skóry, które są osłonięte przed słońcem – wyjaśnia.

Kwas hialuronowy i biostymulatory

Mimo ograniczeń związanych z ekspozycją na słoneczne promieniowanie UV jest cały wachlarz zabiegów, którym można bezpiecznie poddać się w gabinecie lekarskim. Według Iwony Radziejewskiej-Chomy można wykorzystywać wspomniane już popularne preparaty mezoterapeutyczne z kwasem hialuronowym w celu nawilżenia skóry.

Dostępne są też produkty do iniekcji z dodatkiem aminokwasów czy peptydów biomimetycznych, które będą dodatkowo działały zapobiegawczo przeciw powstawaniu przebarwień. – Peptydy biomimetyczne mogą np. wpływać na ujednolicenie kolorytu skóry oraz hamować działanie enzymu, który przekształca melaninę w melatoninę, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia plam posłonecznych – zauważa lekarka.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi



W przypadku skóry cieńszej, delikatnej, np. u kobiet w okresie menopauzalnym, świetnie sprawdzają się procedury z kolagenem **Z KOLAGENEM**

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

W okresie letnim w Saska Clinic często wykorzystuje się zabiegi z osoczem bogatopłytkowym. – Poza znanymi regeneracyjnymi właściwościami takich procedur, prowadzącymi do poprawy jakości skóry, obserwujemy także efekty przeciwprzebarwieniowe – mówi pani doktor. – U pacjentów skarżących się na problemy z przebarwieniami po ekspozycji na słońce obserwujemy rzadsze występowanie tego rodzaju problemów – dodaje. Jej zdaniem osocze może się też przyczynić do rozjaśnienia już powstałego przebarwienia.

Dodatkowo lekarka poleca na lato preparaty do mezoterpii zawierające rutynę czy witaminę C. – Są idealne dla osób mających problemy np. z trądzikiem różowatym czy też z widocznymi, poszerzonymi naczynkami na twarzy – mówi. Pacjentom z takimi objawami radzi też poddać się działaniu delikatnych peelingów na bazie kwasu azelainowego, które nie dają złuszczania skóry, ale zadziałają przeciwzapalnie i poprawią jej kondycję. To można zrobić nawet na krótko przed wyjazdem.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Zabiegi

Z jej doświadczenia wynika, że w przypadku skóry cieńszej, delikatnej, np. u kobiet w okresie menopauzalnym czy pomenopauzalnym, świetnie sprawdzają się procedury z kolagenem. – Dzięki nim z jednej strony od razu wzmacniamy skórę, wzbogacamy ją w kolagen, a jednocześnie pobudzamy ją do wytwarzania nowych objętości tej niezwykle potrzebnej substancji, niezbędnej dla pogrubienia skóry – tłumaczy.

> Dodatkowo u osób, które mają intensywne zmarszczki mimiczne, warto dwa, trzy tygodnie przed planowanym urlopem wykonać zabieg z **TOKSYNĄ BOTULINOWĄ.**

Chodzi o to, żeby zrelaksować mięśnie, co zapobiegnie utrwalaniu się zmarszczek. Warto jednak pamiętać, że intensywne korzystanie z kąpieli słonecznych i przebywanie w wysokich temperaturach wpłynie na skrócenie czasu działania toksyny botulinowej. Podobnie będzie z wypełniaczami na

eprasa.pl 00fcb4c67f

bazie kwasu hialuronowego, który pod wpływem temperatury będzie się szybciej wchłaniał.

Nie przed samym wyjazdem

Dobrym rozwiązaniem dla osób, które chciałyby trwalszego efektu, mogą być zabiegi z preparatami biostymulującymi, takimi jak hydroksyapatyt wapnia czy wspomniany kolagen albo peptydy biomimetyczne. – Takie terapie trzeba odpowiednio wcześniej zaplanować, ponieważ efekty estetyczne po biostymulatorach są w pełni widoczne nie od razu po zabiegu – przypomina doktor Iwona Radziejewska-Choma.

W jej opinii bezpiecznie byłoby zaplanować wizytę w gabinecie medycyny estetycznej tak, żeby ostatni zabieg wykonać mniej więcej dwa tygodnie przed wyjazdem na urlop czy przed zwiększoną ekspozycją słoneczną. – Prosimy, żeby zwłaszcza w pierwszych dniach po zabiegach iniekcyjnych skrupulatnie przestrzegać ochrony przeciwsłonecznej. Pierwszy okres gojenia po zabiegach mezoterapii,

eprasa.pl 00fcb4c67f

które wiążą się przecież z nakłuciem skóry igłą, powinien przebiegać bez ekspozycji np. na słońce czy inne niekorzystne czynniki zewnętrzne. Chodzi o uniknięcie powstania przebarwienia po zabiegu – tłumaczy lekarka.

DR RADZIEJEWSKA
MEDYCYNA ESTETYCZNA I FLEBOLOGIA

Dr Iwona Radziejewska

03-968 Warszawa, ul. Saska 6a lok. 4
tel.+48 600 888 988, 22 67 23 907,

RADZIEJEWSKA.PL

eprasa.pl 00fcb4c67f



TO DUŻO WAŻNIEJSZE NIŻ MYŚLISZ!

Zdrowie to podstawa!

O tym wiemy wszyscy, ale czy zdajesz sobie sprawę jak istotna dla Twojego zdrowia jest **poprawna codzienna pielęgnacja jamy ustnej?** W dużym skrócie - nieusunięta płytka bakteryjna może spowodować **zapalenie dziąseł**, które według najnowszych badań ma bezpośredni związek z takimi chorobami jak choroba **alzheimera, cukrzyca, choroby serca czy powikłania ciąży!**

Dowiedz się więcej na www.sunstargum.pl

Samo szczotkowanie to za mało!

Samo szczotkowanie usuwa **zaledwie 60% płytki bakteryjnej**. Dlatego tak istotne jest regularne **oczyszczenie przestrzeni pomiędzy zębami** - nitką lub szczoteczką międzyzębową. To właśnie w tych trudno dostępnych miejscach najczęściej zaczynają się problemy z dziąsłami.

SUNSTAR G·U·M®

www.sunstargum.pl /GUMpolska

Ponad 85 lat doświadczenia w profesjonalnej pielęgnacji jamy ustnej!

Naszym celem jest pomóc Tobie i innym ludziom na całym świecie osiągnąć najwyższy możliwy poziom pielęgnacji jamy ustnej, a co za tym idzie lepszy stan zdrowia i jakość życia.

Nie musisz ufać reklamie prasowej - zapytaj swojego stomatologa co myśli o jakości produktów GUM!



eprasa.pl 00fcb4c67f



Zatrzymać młodość: zabiegi lunchowe ELIGHT!

Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

Jednym z głównych kierunków rozwoju współczesnej kosmetologii są terapie przeciwzmarszczkowe i ujędrniające. Mamy do dyspozycji cały wachlarz preparatów i zabiegów mających na celu zatrzymanie lub cofnięcie efektu upływu czasu. **JESIEŃ TO IDEALNA PORA NA REWITALIZACJĘ I REGENERACJĘ SKÓRY PO LECIE.** ELIGHT to naturalny stymulator produkcji kolagenu i elastyny w skórze! – **MÓWI JOLANTA TYMIŃSKA** – specjalistka ds. fotodepilacji i fototerapii DepilConcept Polska.

Rozmawiała **Olga Kowalska**

eprasa.pl 00fcb4c67f

Od czego zależy proces starzenia się skóry?

Szybkość zachodzenia różnorodnych procesów w skórze zależy od nas samych, stylu życia, a także genetycznych uwarunkowań organizmu. Właściwa pielęgnacja, stosowanie sprawdzonych kosmetyków, odpowiednio dobrane zabiegi są niezbędnymi elementami spowalniającymi procesy starzenia



Jolanta Tymińska

Specjalistka ds. fotodepilacji i fototerapii DepilConcept Polska

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

skóry. Skóra właściwa to najważniejsza z punktu widzenia terapii odmładzających warstwa skóry, w której znajduje się kolagen i elastyna. Włókna kolagenu i elastyny stanowią podporę dla naskórka i skóry odpowiadając za jej jędrność i elastyczność.

Przy zmniejszeniu zawartości włókien białkowych oraz osłabieniu ich struktur rusztowanie skóry staje się niestabilne, powstają zmarszczki, a skóra traci jędrność i elastyczność.

> W skórze właściwej wraz z wiekiem zmniejsza się również ilość mukopolisacharydów, np. **KWASU HIALURONOWEGO,** odpowiedzialnych za wiązanie wody, nawilżenie skóry i utrzymywanie lepkości spoiwa.

Kolagen i elastyna są również odpowiedzialne za podtrzymywanie naczyń krwionośnych w skórze właściwej. Przy ich osłabieniu i rozpadzie krążenie

eprasa.pl 00fcb4c67f

we włośniczkach zostaje zaburzone, naczynia stają się bardziej kruche i przepuszczalne. Powoduje to zaburzenia w transporcie substancji mineralnych do naskórka oraz brak możliwości odprowadzania płynu międzykomórkowego i usunięcia toksyn ze skóry. Widoczne i trwałe efekty odmłodzenia skóry możemy uzyskać, działając u źródła – w „sercu" skóry, gdzie zlokalizowane są struktury odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego napięcia i elastyczności, czyli w skórze właściwej.

Jak możemy zatrzymać proces starzenia się? Na czym polegają nieinwazyjne zabiegi rewitalizujące ELIGHT?

Rewitalizujące zabiegi ELIGHT w naturalny sposób stymulują skórny układ krążenia, powodując odżywienie jej wszystkich wewnętrznych warstw, przyspieszenie metabolizmu oraz oczyszczenie. Specjalnie dobrana wiązka światła IPL oraz fal radiowych RF stymuluje fibroblasty – komórki skóry odpowiedzialne za tworzenie kolagenu i elastyny. W efekcie zyskujemy świeży, wypoczęty

eprasa.pl 00fcb4c67f

wygląd skóry oraz unikamy gromadzenia się toksyn w organizmie!

Jakie są elementy skutecznej terapii odmładzającej jesienią?

Elementy jesiennej terapii odmładzającej to m.in.: stymulacja naturalnej produkcji kolagenu i elastyny, poprawa ukrwienia skóry, poprawa odżywienia i dotlenienia tkanek, przyspieszenie metabolizmu skóry, usprawnienie naturalnych procesów odpowiedzialnych za odporność i usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii.

FOTOODMŁADZANIE ELIGHT (IPL +RF)
w nieoceniony sposób poprawia jakość i wygląd skóry, a także skutecznie niweluje zmarszczki.

Poprawia samopoczucie już od pierwszego zabiegu, co czyni go idealnym zabiegiem lunchowym przed randką, spotkaniem z przyjaciółmi lub ważną uroczystością. Trwałe i często spektakularne efekty

eprasa.pl 00fcb4c67f

uzyskiwane są po serii zabiegów. Jesienią i zimą zabiegi fotoodmładzania E-LIGHT można stosować bez ograniczeń.

Podsumowując, jakie są zalety zabiegów ELIGHT?

Zabiegi ELIGHT rewitalizują, nawilżają, ujędrniają oraz regenerują skórę. Dodatkowo naturalnie stymulują produkcję kolagenu i elastyny w skórze – to wszystko po to, aby zatrzymać młodość jak najdłużej!

Depil Concept

Zachęcamy do przetestowania zabiegów ELIGHT w blisko 60 gabinetach DepilConcept w Polsce.

Pobierz e-Voucher na pierwszy zabieg E-LIGHT z RABATEM -50%:

POBIERZ E-VOUCHER

eprasa.pl 00fcb4c67f



Kobiety nie chrapią? Ależ tak!

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

Żarty o trzęsącym się w posadach domu pod wpływem męskiego chrapania zna najprawdopodobniej każdy. Jednak w tej kwestii obie płcie mogą podać sobie ręce. **CHRAPANIE JEST OBJAWEM NIEPRAWIDŁOWOŚCI. NIELECZONE MOŻE PROWADZIĆ DO BEZDECHU ŚRÓDSENNEGO,** a nawet śmierci.

Tekst: **Ewelina Celejewska**

Chrapanie to irytujący dźwięk spowodowany utrudnieniem przepływu powietrza podczas oddychania w czasie snu. Odgłosy, takie jak gwizdanie, świsty lub grzechotanie, sygnalizują niedrożność dróg oddechowych. Nocne symfonie na ogół przeszkadzają osobom śpiącym obok, jednak ludzie, którzy chrapią, mogą być błogo nieświadomi dyskomfortu, który powodują u innych. I właśnie tak jest w przypadku płci pięknej. „Ratunku, mój mąż chrapie! To nie do wytrzymania!” – narzekają. Czas więc obalić popu-

eprasa.pl 00fcb4c67f

larny mit – kobiety też chrapią, a niekiedy nawet głośniej niż mężczyźni.

Żarty na bok

Chociaż chrapnie na ogół kategoryzujemy jako uciążliwą przypadłość, w rzeczywistości może świadczyć o bardzo poważnych problemach zdrowotnych. „Każdy człowiek, który będzie chrapał w sposób coraz bardziej uporczywy, codzienny, conocny, zawsze w konsekwencji przestanie być dotleniony. Słowem, przestanie się wysypiać.

> Nie ma możliwości, by chrapanie pozostało bez konsekwencji **– TO OBJAW ZABURZONEGO ODDYCHANIA.** Niedotlenienie wynikające z chrapania i bezdechu śródsennego zaburza całą homeostazę organizmu.

Zwiększa skłonność do nadciśnienia, częstoskurczów, cukrzycy, udarów, zawału, zwiększa zapadalność na choroby metaboliczne. Mówi się, że

eprasa.pl 00fcb4c67f

pacjent, który ma rozpoznany obturacyjnych bezdech senny, jest pacjentem, przy którym każdy specjalista ma co robić – kardiolog, nefrolog, dietetyk, neurolog itd. Co to oznacza? Że trzeba się liczyć z szeregiem chorób współtowarzyszących chrapaniu i bezdechem śródsennym" – ostrzega Michał Michalik, otolaryngolog i właściciel warszawskiej kliniki MML.

Pojedynek na chrapanie

Czy mężczyźni chrapią częściej niż kobiety? To zależy. „Statystycznie na dziesięciu chrapiących panów w wieku 40-45 lat chrapie jedna, może dwie panie. Ale w każdej grupie wiekowej statystyki te wyglądają nieco inaczej. Warto wiedzieć, że w starszym wieku chrapanie może dotyczyć większego odsetka pań. Wynika to z pewnych uwarunkowań związanych z wchodzeniem w okres klimakterium i przemian hormonalnych – tkanki stają się bardziej wiotkie, są luźniejsze, przez co struktury gardła są bardziej podatne na wprowadzenie w stan wibracji. Efekt? Nieznośne

eprasa.pl 00fcb4c67f

chrapanie. Zauważyłem, że coraz więcej pań po menopauzie pojawia się u nas z tym problemem" – opowiada Michalik.

> Poza pewnymi różnicami w anatomii, które predysponują mężczyzn do problemów z oddychaniem, istotny jest także **STYL ŻYCIA** Statystycznie mężczyźni spożywają alkohol częściej niż kobiety.

Jest też bardziej prawdopodobne, że będą go spożywać w nadmiarze. Skłonność do palenia jest także większa u mężczyzn niż u kobiet, a chrapanie może być tego efektem ubocznym. Kolejnym czynnikiem może być nadwaga i objadanie się przed snem lub spanie na plecach.

Damskie predyspozycje

Przyrost masy ciała jest jednym z powodów głośnego chrapania. Brak równowagi hormonalnej, ciąża i menopauza to fazy przejściowe, w których dochodzi

eprasa.pl 00fcb4c67f

do zmian w metabolizmie kobiety i często wiążą się one ze wzrostem wagi. W czasie ciąży następuje rozszerzenie się naczyń krwionośnych w jamie nosowej, co może powodować efekt blokowania się nosa. Chrapanie może też wynikać z nadmiernego zmęczenia, gdy w czasie snu krtań za bardzo się rozluźni. Do listy predyspozycji należy dopisać wymienione już klimakterium. Niezależnie od przyczyn chrapanie, któremu towarzyszą przerwy lub wstrzymywanie oddechu, to objawy poważniejszego zaburzenia snu zwanego obturacyjnym bezdechem sennym. Nie wolno go ignorować!

Jak leczy się chrapanie?

Na początku konieczne są szczegółowe badania diagnostyczne, których mamy całe mnóstwo.

„Kiedy już wiemy, w którym obszarze które tkanki nam wiotczeją, możemy zastosować odpowiednią metodę leczenia. Ta jest też dostosowana oczywiście do wieku. Przede wszystkim stosujemy techniki termiczne (Celon, Koblacja) oraz laser diodowy, a więc

eprasa.pl 00fcb4c67f

działamy odpowiednią temperaturą. Jest ona na tyle niska, że nie powoduje oparzeń czy zwęglenia, ale jedynie ściągnięcie i obkurczenie pewnych tkanek. Zabieg ten wymaga ogromnej precyzji i doświadczenia, ponieważ lepiej zrobić za mało i później dokonać korekty, niż przesadzić. Zdecydowanie trudniej jest odwrócić efekty takiego zabiegu, a bywa, że trafiają do mnie pacjenci, u których po prostu ktoś przesadził. Drugą techniką jest laser kontaktowy, dzięki któremu możemy kształtować struktury podniebienia i innych tkanek. Do tego dochodzi wiele innych, innowacyjnych i nowoczesnych rozwiązań, które dostosowujemy do indywidualnych potrzeb pacjentów. Niekiedy dla osiągnięcia pożądanego efektu terapeutycznego konieczne jest łączenie różnych technik. Pamiętajmy, że struktury, na których pracujemy, są wyjątkowo ukrwione i unerwione, dlatego staramy się, aby zabieg był jak najmniej bolesny i inwazyjny, ale jednocześnie dawał oczekiwane efekty. Często procedury lecznicze wykonujemy w gabinecie zabiegowym i pacjent po 45 minutach może wrócić do domu. Bywa też, że koniecz-

eprasa.pl 00fcb4c67f

ny jest zabieg łączony, z udziałem anestezjologa, ale nadal jest to chirurgia jednego dnia" – uspokaja dr Michał Michalik, zachęcając do walki z chrapaniem niezależnie od płci i wieku.



Dr n. med. Michał Michalik

Założyciel Centrum Medycznego MML, absolwent Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Jest członkiem polskich i międzynarodowych towarzystw medycznych. Specjalizuje się w otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycynie lotniczej. Przez lata działalności medycznej rozwijał prace z dziedziny funkcjonalnej endoskopowej chirurgii nosa i zatok (ang. FESS). Założyciel pierwszego w Polsce Snoring Center – Centrum Leczenia Chrapania. Do leczenia chrapania wprowadził technikę koblacji, radiochirurgię, laser diodowy, technikę harmoniczną oraz implanty do korekcji gardła i podniebienia miękkiego. Jedyny w Polsce rozpoczął wykonywanie zabiegu Repose THS.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 00fcb4c67f

U ok. 1 na 3 kobiety i 1 na 5 mężczyzn po 70. roku życia wystąpi złamanie osteoporotyczne[1, 2].

Kontynuacja leczenia osteoporozy ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w czasach COVID-19. Przerwanie terapii wiąże się ze zwiększonym ryzykiem złamania, dlatego bez konsultacji z lekarzem nie przerywaj terapii![3]



1. **Pozostań w kontakcie z lekarzem**
2. **Uzyskaj e-receptę**
3. **Zrealizuj e-receptę**

   Jeśli sam nie możesz udać się do apteki, poproś o pomoc bliskich/sąsiadów/znajomych
4. **Przyjmij lekarstwo**

Odwiedź stronę internetową

www.kruchekosci.pl

Dowiedz się, czym jest osteoporoza, jakie są dostępne metody leczenia, a także znajdź inne praktyczne informacje na temat osteoporozy.

1. https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis [dostęp: wrzesień 2020].
2. Kanis JA i wsp. Osteoporos Int 2000; 11(8): 669–674.
3. Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla użytkownika, https://www.amgen.pl/~/media/amgen/full/www-amgen-com/www-amgen-pl/images/pdf/patient/prolia_ulotka_2017-09.ashx?la=pl-PL [dostęp: wrzesień 2020].

PL-PRO-0620-00008

Nie łam się! Kontynuuj leczenie – nie przerywaj!

AMGEN®

eprasa.pl 00fcb4c67f



Skóra zwierciadłem zdrowia

Fot. 123RF

eprasa.pl 00fcb4c67f

W czasach gdy gabinety medycyny estetycznej pojawiają się niemal na każdym rogu, oni mówią „STOP". Eksperci z warszawskiej kliniki Life Institute tłumaczą, że **TYLKO HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO PACJENTA GWARANTUJE ZACHOWANIE ZDROWIA, URODY I POGODY DUCHA.**

Tekst: **Ewelina Celejewska**

Marta, 35-letnia matka dwojga dzieci, z rozczarowaniem patrzy w lustro i jak co wieczór wklepuje krem pod oczy. Potem siada przed telewizorem i jak zaczarowana ogląda programy lifestajlowe. Tu metamorfozy pod okiem wybitnego chirurga plastycznego, tam walka z potężną nadwagą. Medycyna estetyczna jest na wyciągnięcie ręki. Jedyną przeszkodą w dzisiejszych czasach mogą być pieniądze. Rodzi się pytanie – dokąd zmierzamy?

eprasa.pl 00fcb4c67f

Droga na skróty

O ile procedury z zakresu chirurgii plastycznej nie należą do tanich, zabiegi takie jak powiększanie ust można już wykonać w każdej polskiej miejscowości i są osiągalne finansowo dla niemal każdej kobiety. Skutki niekiedy bywają opłakane. Magdalena Kręgiel, dermatolog z Life Institute, która również wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, stara się walczyć z niepokojącym trendem.

– Nie jestem fanką modyfikowania twarzy, a zabiegi z zakresu medycyny estetycznej stosuję w celu kondycjonowania skóry, opóźniania skutków upływu czasu oraz uzupełnienia ubytków tkankowych wynikających z naturalnych procesów starzenia się.

> Skóra to nasz **NAJWIĘKSZY ORGAN** i z jego kondycji można wiele wyczytać – wyjaśnia dermatolog. – Tak jak oczy są zwierciadłem duszy, tak skóra odzwierciedla stan naszego organizmu.

eprasa.pl 00fcb4c67f

To właśnie badanie tego organu może ułatwić i przyspieszyć dalszą diagnostykę i rozpoznanie nie tylko chorób dermatologicznych, ale także licznych chorób wewnętrznych takich jak cukrzyca, zaburzenia autoimmunologiczne czy nawet procesy nowotworowe, o których pacjent może jeszcze nie wiedzieć. Pierwsze oznaki mogą być widoczne właśnie na skórze. Dlatego bardzo istotna jest ocena holistyczna pacjenta, bez względu na to, z jakim problemem zgłasza się do gabinetu.

– Często pojawiają się u mnie pacjentki z problemem samoakceptacji. Chcą powiększyć usta czy wymodelować policzki, poprawić kontur twarzy. Słowem: nie są zadowolone ze swojego wyglądu, nie czują się ze sobą dobrze, ale nie dostrzegają u siebie przewlekłych problemów z łojotokiem czy trądzikiem lub przyzwyczaiły się do nich i uznały, że nic nie da się z tym zrobić. Priorytetową kwestią dla mnie jako dermatologa jest w pierwszej kolejności wyleczenie problemów skórnych i tym samym poprawa wyglądu. Jakkolwiek patrzeć, zdrowa skóra jest

eprasa.pl 00fcb4c67f

naszą wizytówką. Zdarza się, że po przeprowadzeniu takiej kuracji czy zmianie nawyków pielęgnacyjnych pacjentki są na tyle usatysfakcjonowane, że odstępują od dalszych procedur estetycznych – wyjaśnia dermatolog.

Metabolizm a piękno

– W ostatnich latach dynamicznie rozwija się otaczający nas świat, a także medycyna jako nauka. Mamy coraz więcej metod diagnostycznych i coraz doskonalszych procedur leczniczych. Jednak tak naprawdę, aby pacjent mógł w pełni skorzystać z tego potencjału, konieczne jest holistyczne podejście ze strony lekarzy. Tu, w Life, wiemy, że nikt z nas nie powinien, a wręcz nie może skupiać się wyłącznie na swojej dziedzinie, że konieczne są konsultacje między nami, wspólne omawianie problemów pacjentów, wymiana spostrzeżeń i planowanie dalszego leczenia. Obszary medycyny się przenikają, dlatego tak ważne jest współdziałanie – wyjaśnia Monika Rachuta, internista i diabetolog, która wielokrotnie z pozostałymi

eprasa.pl 00fcb4c67f

specjalistami z kliniki Life bierze udział w cotygodniowych dyskusjach na temat problemów zdrowotnych każdego pacjenta.

– Problem, z którym pacjent przychodzi do któregokolwiek z nas, na ogół jest wierzchołkiem góry lodowej. Nie leczymy objawów, tylko wspólnie szukamy przyczyny. To, że ktoś wyjątkowo szybko się starzeje, ma ziemistą cerę, cienie pod oczami czy też wypadają mu włosy, wymaga specjalistycznej, wielopasmowej diagnostyki, a nie doraźnej pomocy w formie przeróżnych zabiegów medycyny estetycznej – tłumaczy dr Rachuta.

Na pierwszy ogień jelita

Jelita, a dokładnie mikroorganizmy je zasiedlające, od pewnego czasu są ważnym tematem zainteresowania naukowców wielu specjalności. Wykazano już, że to właśnie od mikrobioty zależy w dużej mierze nasza kondycja psychiczna czy odporność. Przyczyny wielu różnych objawów można znaleźć właśnie w tym obszarze. Doskonale wie o tym dr Edyta

eprasa.pl 00fcb4c67f

Adamczyk-Kutera, która zajmuje się medycyną funkcjonalną i medycyną stylu życia.

– Pierwszym krokiem jest szeroka i bardzo dokładna diagnostyka, którą wykonujemy na podstawie analizy krwi, kału i moczu. Narzędzia, którymi dzisiaj dysponujemy, pozwalają nam na ocenę bariery jelitowej, której selektywność w warunkach fizjologicznych pozwala na wchłanianie składników odżywczych, a jednocześnie zabezpiecza przez translokacją bakterii patogennych. Drugim obszarem naszych obserwacji są nieprawidłowe reakcje na pokarm – a więc coś, z czym nasz organizm ma kontakt często. Żebyśmy mogli zdiagnozować, które dokładnie pokarmy w przypadku danego pacjenta działają prozapalnie, wykonujemy opatentowany przez polskiego immunologa Marka Pasulę test uwalniania mediatorów zapalnych (Mediator Release Test – MRT). Na podstawie wyniku testu, który jest częścią programu LEAP (Lifestyle, Eating and Performance), ustalamy indywidualny plan żywieniowy – tłumaczy dr Adamczyk-Kutera.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Nawet jeśli wydaje nam się, że odżywiamy się zdrowo, bo nasza dieta składa się z produktów powszechnie uważanych za zdrowe, to właśnie sposób żywienia może być głównym winowajcą.

> Kluczowe często jest zniwelowanie zaburzeń **MIKROBIOTY JELITOWEJ** oraz identyfikacja dietopochodnych stanów zapalnych, które niejednokrotnie są przyczyną wielu dolegliwości ze strony wszystkich układów organizmu.

Indywidualna strategia żywieniowa

Jak wyjaśnia Dominika Kuczyńska-Schulz, specjalista dietetyki z kliniki Life Institute, absolwentka programu IOC Diploma in Sports Nutrition, dieta jest obecnie uznawana za kluczowy element stylu życia, wpływający zarówno na rozwój, jak i prewencję chorób związanych ze starzeniem się organizmu. Skład-

eprasa.pl 00fcb4c67f

niki odżywcze, które dostarczamy wraz z żywnością, mają niezmiernie szerokie spektrum działania – modulują m.in. stres oksydacyjny, odpowiedź zapalną, regulują szlaki metaboliczne i bioenergetyczne. Wszystkie te procesy wpływają na stabilność wzorców ekspresji genów, a zatem także na to, jak będziemy się starzeć oraz czy zachorujemy. Odpowiednia, zindywidualizowana dieta może zatem przybliżyć nas do długowieczności.

– Fizjologicznym zjawiskiem związanym ze starzeniem się ludzkiego organizmu jest starzenie komórkowe, tzw. senescencja, której towarzyszy nasilenie stanu zapalnego – tłumaczy Kuczyńska-Schulz.

> **STAN ZAPALNY** leży u podstaw wielu schorzeń i jest jednocześnie czynnikiem upośledzającym zdolności regeneracyjne organizmu m.in. poprzez hamowanie różnicowania komórek macierzystych.

eprasa.pl 00fcb4c67f

–Poprzez indywidualny dobór pokarmów o niskim ładunku zapalnym można ograniczać niepożądane reakcje zapalne indukowane pokarmami, a tym samym obniżyć ogólnoustrojowy stan zapalny i spowolnić procesy starzenia oraz optymalizować różnicowanie komórek macierzystych, warunkujących procesy samonaprawcze – dodaje Dominika Kuczyńska-Schulz.

Gdy zdrowa żywność szkodzi

Szokujący może być fakt, że coś, co powszechnie uważane jest za zdrowe, może nam szkodzić w sposób nieco ukryty, nieobjawiający się np. biegunką czy wysypką. Problem nieprawidłowych reakcji na to, co jemy, jest coraz częstszy.

– Wynika to z powszechnie występujących zaburzeń bariery jelitowej i dysbiozy, czyli niekorzystnych zmian flory bakteryjnej jelit, co prowadzi do sensytyzacji na poszczególne alergeny – podkreśla specjalistka ds. żywienia i udowadnia, jak zaskakujące wyniki może dać badanie nadwrażliwości na niektóre pokarmy.

eprasa.pl 00fcb4c67f

– Może się wydawać, że dieta ma niewiele wspólnego z dolegliwościami zgłaszanymi przez pacjenta ortopedycznego. Jednak niektóre składniki diety – jak lektyny czy aglutyniny zawarte w roślinach z rodziny psiankowatych czy w strączkach i zbożach lub wysokie spożycie związków purynowych występujących w znacznych ilościach w mięsie, podrobach, owocach morza, piwie, albo też fruktozy, cukru owocowego, który będzie powodował zwiększoną syntezę kwasu moczowego, mają bardzo duży wpływ na dolegliwości bólowe w tej grupie pacjentów – mówi Kuczyńska-Schulz.

Innym ciekawym przykładem są prozdrowotnie działające oleje roślinne, które cieszą się dobrą sławą ze względu na brak cholesterolu.

– Czy to oznacza, że powinny być jedynymi tłuszczami, po które sięgamy? Nie. Okazuje się, że problemem dzisiejszej diety jest zbyt duży udział prozapalnych kwasów tłuszczowych omega 6 (n-6), których istotnym źródłem są właśnie oleje roślinne: słonecznikowy, kukurydziany, kokosowy, sojowy i inne oraz

eprasa.pl 00fcb4c67f

zdecydowanie zbyt mały udział przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega 3 (n-3). Optymalny stosunek n-6 do n-3 to 5:1. Nasza dieta dostarcza nam przeciętnie aż 20-krotnie więcej prozapalnych kwasów omega 6 (n-6) w stosunku do omega 3 (n-3), powodując znaczną produkcję silnych mediatorów stanu zapalnego leukotrienów i prostaglandyn – obala kolejny mit specjalista dietetyki z kliniki Life Institute.

Jedyne takie konsylium

Dominika Kuczyńska-Schulz zdradza, że strategia żywieniowa Life opracowywana jest we współpracy z zespołem specjalistów Life Institute w oparciu o dogłębną analizę stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb pacjentów. Jednym z jej kluczowych założeń jest optymalizacja profilu mikrobioty, czyli miliardów mikroorganizmów zasiedlających organizm, warunkujących niemal każdy aspekt zdrowia gospodarza oraz przywrócenie homeostazy immunologicznej. Analiza stanu zdrowia pacjenta oparta jest na

eprasa.pl 00fcb4c67f

specjalistycznych badaniach diagnostycznych. Problemy zdrowotne każdego pacjenta są omawiane podczas cotygodniowych spotkań zespołu medycznego i jedynie takie podejście umożliwia holistyczne spojrzenie.

> Zmiana nawyków i przyzwyczajeń żywieniowych, sposobu odżywiania jest bardzo **TRUDNĄ TRANSFORMACJĄ**.

– Opieranie strategii żywieniowej na wręczaniu gotowych jadłospisów czy podawaniu gotowego rozwiązania w postaci cateringu dietetycznego przynosi krótkotrwałą zmianę. To jak jeżdżenie samochodem z nawigacją. Kiedy nagle zostaniemy bez niej, uświadamiamy sobie, że nie wiemy, jak trafiliśmy do celu. W Instytucie Kultury Żywienia Life zmiany te opieramy na zasadzie experimental learning. Polega ona na zaangażowaniu pacjenta w proces zmiany poprzez bezpośrednie doświadczenie podczas warsztatów kulinarnych oraz spotkań tematycz-

eprasa.pl 00fcb4c67f

nych zwiększających wiedzę i świadomość żywieniową. Dlatego też serce Life Institute stanowi wyjątkowe studio kuchenne. Unikatowe jest to, że jako dietetyk mogę współtworzyć te strategie z lekarzami. Szczególnie blisko współpracuję z doktor Edytą Adamczyk-Kuterą, specjalistą medycyny funkcjonalnej i medycyny żywienia. Mogę też wdrażać te strategie w życie naszych pacjentów wraz z szefem kuchni Life Jakubem Szybińskim, nadając zdrowej diecie zupełnie nowy wymiar – opowiada Kuczyńska-Schulz.

Zdrowe żywienie od kuchni

Kto choć raz dostał od dietetyka plan żywieniowy lub choćby bazował na gotowcu pobranym z sieci, ten doskonale wie, jak okropne potrafią być „zdrowe posiłki". Jak to możliwe, że szef kuchni Life potrafi odczarować ten stereotyp?

– Współpraca z Dominiką to ogromna przyjemność i możliwość uzyskania wiedzy. Jesteśmy cały czas w kontakcie, Dominika opowiada o wpływie

eprasa.pl 00fcb4c67f

każdego produktu na organizm, a ja staram się znajdować nowe produkty, które można dołączyć do diety. Strategia, na której bazujemy, wyklucza czasem produkty, które można nazwać codziennymi, jak jajka, pomidory, mleko, ziemniaki. Śniadanie bez tych produktów jest dla normalnego człowieka wręcz nie do zrobienia... Zaręczam, że da się przyrządzić sporą liczbę posiłków nawet bez tych produktów, które uważamy za podstawowe – zapewnia Jakub Szybiński i wyznaje, że Dominika rzuciła mu wyzwanie, któremu ciężko było sprostać na początku.

– Teraz ja staram się zadziwić ją przepisami, które układam z danej strategii żywieniowej. Jestem osobą, która używa bardzo mało przypraw. Produkty są na tyle smaczne, że odpowiednia obróbka i delikatne doprawienie solą, oliwą smakową, odrobiną świeżych ziół jest wystarczające. Zawsze podkreślam, że należy szanować produkty i poświęcić im trochę uwagi, a nawet kasza gryczana z jajkiem będzie cudownym i wykwintnym daniem.

eprasa.pl 00fcb4c67f

Moje triki? Chyba każdy je ma. Ja staram się odnawiać klasyki i sięgać do prostych połączeń, które przyrządzam w nowoczesny sposób, by wydobyć z produktu najwięcej naturalnego smaku. Proste połączenie trzech składników daje nam idealny smak – podsumowuje szef kuchni Life.

Z całą pewnością warto spojrzeć na procesy regeneracyjne, rosnący ogólnoustrojowy stan zapalny i w końcu na proces starzenia z zupełnie innej perspektywy. Nie nasza powierzchowność ani fachowo naciągnięta skóra, ale dobrze odżywiona komórka daje szanse na przebiegnięcie linii z napisem sto lat.

Korzystajmy mądrze z dobrodziejstw nauki, a nasze zdrowie i dobrostan powierzajmy poszukiwaczom. Takim jak wiecznie zaaferowani specjaliści Life Institute.

eprasa.pl 00fcb4c67f