

[Strona główna](#) [Przyjaciele](#) [Seo Katalog](#)

## Rossmann kontra cellulit, czyli jak połączyć przyjemne z pożytecznym

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)

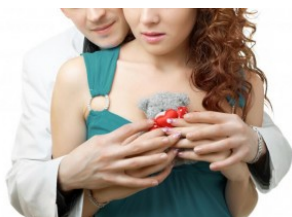


Salony kosmetyczne prześcigają się w ofertach, które gwarantują nam piękną, odmłodzoną skórę bez cellulitu. Wystarczy tylko poddać się pełnej serii skomplikowanych zabiegów i... sięgnąć głęboko do kieszeni. A przecież aby zadbać o swoje ciało i czuć się piękną przez cały rok, nie trzeba specjalistycznych urządzeń ani sztabu profesjonalistów. Wystarczy trochę systematyczności i [odpowiedni](#) zestaw kosmetyków do domowej pielęgnacji skóry z drogerii Rossmann. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Suplementy diety](#) | Otagowano [cellulit](#), [na cellulit](#), [sposoby na cellulit](#) | [Skomentuj](#)

## Intymność – o tym się mówi!

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



**Łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić – slogan ten z pozorów sprawdza się w każdej dziedzinie. A jednak istnieje sfera, do której zdecydowanie bardziej pasuje jego odwrotność. Jak sprawić, by partner poznał nasze oczekiwania? Jak uświadomić mu, co sprawia nam największą satysfakcję? Jak wytłumaczyć chwilową niechęć do zbliżeń? Łatwiej zrobić, zdecydowanie trudniej o**

tym mówić...

### Różnice – nie udawaj, że ich nie ma

Do wzmocnienia bliskości emocjonalnej w związku dążą zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Obydwoje w nieco inny sposób. Panowie za klucz uznają wspólną aktywność, panie z kolei – rozmowę. A więc rozmawiamy – o pracy, o znajomych, o kredycie, o mieszkaniu... Niestety – w kwestii szeroko pojętej intymności zbyt często milczymy. Zachowując swoje odczucia, problemy czy niezadowolone dla samych siebie sprawiamy, że potęguje w nas frustracja. Czujemy, że czegoś nam brakuje, ale nie mówimy o tym partnerowi. Z badania „Test Jakości Życia Seksualnego”, przeprowadzonego przez portal Onet.pl, w którym wzięło udział ponad 130 tys. internautów wynika, że jedynie 40 proc. z nas mówi partnerom otwarcie o swoich oczekiwaniach w sferze seksu.

Tymczasem nasi mężczyźni, nauczeni doświadczeniem, że partnerka o swoich problemach i potrzebach opowiada, traktują brak sygnału w tej w dziedzinie jako – brak kłopotów. *Skoro się nie skarży – wszystko jest ok. A skoro dla niej jest ok – trochę głupio, że mi coś nie pasuje.* Traktowanie seksu jako tematu tabu sprawia, że panowie także omijają rozmowy dotyczące tej kwestii szerokim łukiem. Bo skoro jej jest dobrze, to ją się dostosuje; Bo to jej potrzeby są najważniejsze; Bo wszystko jest kwestią przyzwyczajenia – powody bywają szlachetne. Skutki – oplakane.

Jak zauważają twórcy kampanii „Kobiecość niejedno ma imię” ([www.kobiecosc.info](http://www.kobiecosc.info)), która powstała, by podnieść świadomość kobiet na temat własnej sfery intymnej oraz promować odważne mówienie o niej – jednym z powodów milczenia może być brak odpowiedniego słownictwa na określenie intymnych okolic ciała. Z badania „Test Jakości Życia Seksualnego” wynika, że aż 90 proc. respondentek mówi fantazje erotyczne, ale realizuje je – jedynie 10 proc. I vice versa – tylko co drugi mężczyzna otwarcie mówi partnerce o tym, czego od niej oczekuje. Błąd...

### Brak sygnału – brak kłopotów?

### Przyjaciele

- [Blog o zdrowiu](#)
- [Psycholog Gliwice](#)
- [Psycholog Poznań](#)
- [Psycholog Szczecin](#)
- [Psychoterapeuta Szczecin](#)

### Najnowsze wpisy

- [Rossmann kontra cellulit, czyli jak połączyć przyjemne z pożytecznym](#)
- [Intymność – o tym się mówi!](#)
- [Przywróć młodość swojemu spojrzeniu](#)
- [Depresja? Nie czekaj z reakcją](#)
- [Parkinson nie oznacza zamknięcia w domu](#)

[oprogramowanie dla biur rachunkowych](#)

[Rzetelność w realizacji usług! lefthand.pl](#)

[krs](#)

[Krajowy Rejestr Sądowy - oryginalne dokumenty KRS przez Internet ekrs.pl](#)

[zespół pierre robin leczenie chirurgiczne - doświadczony zespół formmed.com.pl](#)

### Najnowsze komentarze

- [Monia o e-Papieros](#)

### Kategorie

- [Artykuły](#)
- [Bez kategorii](#)
- [Poradniki](#)
- [Sprzęt medyczny](#)
- [Studia wyższe](#)
- [Suplementy diety](#)
- [Zdrowie odżywanie](#)

### Tagi

**dieta** dieta w nowotworach dla zdrowia dobry materac dobry sen elastyczność skóry iwostin jaki materac jaki materac wybrać jedzenie katar katar u dzieci który materac najlepszy leczenie kataru u dzieci leczenie opryszczki leczenie zaćmy lek na katar materac materac antyalergiczny materac a spokojny sen medycyna estetyczna **na dietę** nadwaga u dzieci na sen nowotwory odpowiedni materac **odżywanie opryszczka** opryszczka podczas ciąży opryszczka wargowa ostry wzrok otyłość u dzieci pielęgnacja skóry sen sposoby na cellulit wady wzroku walka z otyłością zasady zdrowego żywienia zaćma **zdrowe odżywanie** zdrowe odżywanie dzieci **zdrowie** zdrowie dzieci

### Nowi

[Bezinwazyjna chirurgia plastyczna skutecznie](#)

### Meta

- [Zaloguj się](#)
- [Kanał RSS z wpisami](#)
- [Kanał RSS z komentarzami](#)
- [WordPress.org](#)

Tylko jak tu mówić o problemach w kwestii, która przecież nie istnieje? Przynajmniej językowo. Brak rozmowy rodzi problemy – jest źródłem kompleksów. Tylko 60 proc. z nas deklaruje, że może bez skrępowania rozebrać się przed partnerem, a co trzeciej – nie sprawia to żadnej przyjemności. Dlaczego? Z opisywanego badania wynika, że mniej niż 1/4 kobiet w pełni akceptuje wygląd swojego ciała. A skoro nie podoba nam się to, co na zewnątrz, także to, co mamy „tam na dole, no wiecie gdzie” (przecież o tym się nie mówi wprost), wydaje nam się brzydkie i nieatrakcyjne. I choć kompleksów tych niezwykle łatwo się pozbyć – w szczerzej rozmowie z partnerem – my jednak nadal uparcie milczymy.

Słowa, jakie proponuje język polski są dla nas zbyt medyczne, wulgarnie albo zbyt infantylne. – *Seksualne przekazy bombardują nas ze wszystkich niemalże stron. Kiedy jednak przychodzi do rozmowy ze znajomymi czy nawet z partnerem – nie umiemy rozmawiać otwarcie. A przecież, by móc jasno wyrazić nasze obawy i problemy, musimy nauczyć się je nazywać. Zwracamy uwagę, że niewiedza i wstyd nazywania części intymnych przyczyniają się do zaniedbań w nie tylko w rozmowach na temat naszej seksualności, ale przede wszystkim w dziedzinie [zdrowia](#) intymnego. Kobiety, które mają pozytywny stosunek do swoich narządów płciowych częściej przeżywają orgazmy i chętniej angażują się w działania promujące [zdrowie](#) seksualne – np. poddają się regularnym badaniom ginekologicznym – tłumaczą twórcy kampanii „Kobiecość niejedno ma imię”.*

Jak się okazuje, kłopoty w tej dziedzinie nie ograniczają się jedynie do braku satysfakcji. Problemem może być niepojęty wygląd okolic intymnych, „inny” zapach, różnego rodzaju dolegliwości. Jako że [infekcje miejsc intymnych](#) to powód do czasowego zaprzestania stosunków seksualnych, odsuwamy się więc od partnera i celowo oziebiamy wzajemne relacje, zniechęcając go do współżycia. Wyjście racjonalne – zastępuje rozmowę. Pominiemy problem, pominiemy partnera, a gdy wszystko się poprawi – zaprosimy do sypialni. Równie racjonalne jest jednak to, że zamrożone relacje trudno potem ocieplić. A chłód, jaki zapanuje w okolicach łóżka, skutecznie utrudni zbagatelizowanie sprawy i udawanie, że „nic się nie stało”. Czy więc naprawdę [warto](#) milczeć?

#### Przenieś intymność poza sypialnię!

Dopasowanie seksualne to jeden z ważniejszych aspektów związku, gdyż jakość relacji intymnych wpływa wydatnie na inne dziedziny naszego życia. Kiedy brakuje harmonii w tym obszarze, porozumienie w innych kwestiach także staje się trudniejsze. Ponadto, intymne rozmowy zbliżają. Pozwalają partnerom lepiej się poznać i zrozumieć. To, że my same znamy własne oczekiwania i pragnienia, nie oznacza przecież, że także nasz partner ma ich świadomość.

Dopiero w momencie, kiedy intymność opuszcza szczelne ściany sypialni możemy powiedzieć, że nasz związek biegnie właściwym torem. I nie chodzi tutaj wcale o przeniesienie współżycia do innych pomieszczeń (wszystko zależy od indywidualnych upodobań, ale tę kwestię zostawmy dla siebie). Przenieść poza sypialnię powinniśmy przede wszystkim rozmowę. W momencie, kiedy pojawia się problem, nie warto bowiem czekać na sprzyjającą sytuację. Trzeba o nim powiedzieć od razu, bez względu na to, czy jesteśmy w kuchni, w ogrodzie czy na wakacjach.

*Kiedy w związku brakuje szczerzej rozmowy – na wszystkie bez wyjątku tematy – pozostałe czynniki tracą zupełnie na wartości. Spontaniczność i **brak skrępowania** w sypialni nie gwarantuje **braku zmieszania w rozmowie, ale ten drugi z pewnością zaprowadzi do pierwszego** – dodają twórcy kampanii „Kobiecość niejedno ma imię” ([www.kobiecosc.info](http://www.kobiecosc.info)).*

Być może właśnie ten walentynkowy wieczór to najlepsza okazja, by rozpocząć rozmowę o intymności?

-----

#### Kontakt dla mediów:

Agata Cygan

PR & Marketing/Cloud9

tel. 728 995 897

e-mail: [agat...@cd9.eu](mailto:agat...@cd9.eu)

Tekst można wykorzystać do swobodnej publikacji na zasadach informacji prasowej. Oświadczamy, że posiadamy pełnię praw autorskich do niego i zezwalamy na nieodpłatne jego wykorzystanie w Państwa portalu oraz innych serwisach, a także dajemy prawo nieograniczonego w czasie korzystania z materiałów w ramach archiwum.

Opublikowano [Artykuły](#), [Poradniki](#) | [Skomentuj](#)

## Przywróć młodość swojemu spojrzeniu

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



**Kult wiecznej młodości i związanej z nim atrakcyjności jest charakterystyczny dla czasów w których żyjemy. Jednak sam wygląd**



**zewnątrzny, który jest naszą wizytówką, to za mało, by cieszyć się całym spektrum przywilejów młodości. Gdyby tak jeszcze możliwe było przywrócenie czystego, ostrego widzenia oraz tego młodzieńczego blasku w oku... Okazuje się, że współczesna medycyna znalazła i na to sposób.**

Jesteśmy społeczeństwem starzejącym się, co oznacza dość znaczący przyrost chorób związanych z wiekiem i postępującymi symptomami starzenia się naszych organizmów. Choć jesteśmy w stanie wiele zainwestować, aby dzięki odpowiednim zabiegom medycyny estetycznej walczyć z oznakami upływającego czasu, to jednak pewne obszary związane z funkcjonowaniem naszego ciała przez dłuższy czas pozostawały poza zasięgiem skalpela czy lasera. Jednym z takich obszarów jeszcze do niedawna pozostawały nasze ... oczy. Mogliśmy walczyć z „kurzymi łapkami”, czy z cieniami pod oczami wieloma dostępnymi metodami, ale nasz osłabiony i pogarszający się z wiekiem wzrok, mógł z łatwością zdradzić naszą prawdziwą datę urodzenia. Wystarczy chwila, by ktoś zauważył jak mrużymy oczy żeby dostrzec numer nadjeżdżającego autobusu, czy jak dyskretnie według nas sięgamy po okulary gdy kelner podaje nam menu w restauracji.

#### Jeśli nie okulary to co?

Wszystkie objawy zarówno krótkowzroczności jak i starczowzroczności (czyli prezbiopii – pogorszenia widzenia z bliskiej odległości) powodują konieczność korekty okularowej lub... przeprowadzenia odpowiednio dobranej przez lekarza okulistę zabiegu. Jeśli mamy zaćmę, możemy zdecydować się na zabieg jej usunięcia oraz wszczepienia wewnątrzgałkowych soczewek zaawansowanych technologicznie, które dodatkowo skorygują krótkowzroczność, starczowzroczność czy astygmatyzm. Zastosowanie tego typu soczewek, pozwala cieszyć się dobrym wzrokiem jak za czasów młodości, bez konieczności używania okularów do blizy lub dali. Soczewki te, zawierają specjalny filtr, który zabezpiecza wnętrze oka przez niekorzystnym działaniem światła ultrafioletowego i niebieskiego, co w istotny sposób zmniejsza ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej (AMD), które również często pojawia się z wiekiem. Soczewki zaawansowane technologicznie mają tą przewagę nad zabiegami laserowymi, że dodatkowo chronią pacjenta przed zaćmą w przyszłości, co ma niebagatelne znaczenie w obliczu faktu, że aż 27 milionów ludzi na całym świecie cierpi na zaćmę, z czego w Polsce choruje na nią ok. 800 tys. Można powiedzieć, że jest to choroba nieuchronna (szczególnie u osób po 60 roku życia, choć rośnie liczba coraz młodszych osób chorujących na zaćmę), związana z wiekiem, a nieleczona może prowadzić do ślepoty.

#### Soczewki wewnątrzgałkowe – komfort dla pacjenta

Najnowszą i najskuteczniejszą techniką usuwania zaćmy jest fakoemulsyfikacja ultradźwiękami i wszczepienie soczewek wewnątrzgałkowych. Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym i trwa ok. 20 min. Poprawa widzenia następuje już po kilku dniach od zabiegu. Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów soczewek, produkowanych przez firmę Alcon z wysokiej jakości materiału akrylowo hydrofobowego, posiadającego biogodność z tkankami oka oraz dobrze przylegającego do torebki soczewki, co m.in. minimalizuje ryzyko powikłań pooperacyjnych. W celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu, pacjent przechodzi specjalistyczne badania kwalifikacyjne. W przeciągu tygodnia od ich zakończenia wykonywany jest zabieg. Poddanie się takiemu zabiegowi daje możliwość osobom chorującym na zaćmę rozpoczęcia nowego etapu życia, zwiększenia komfortu życia i cieszenia się doskonałym wzrokiem jak za czasów młodości.

Więcej informacji o wieloogniskowych soczewkach zaawansowanych technologicznie można znaleźć na stronie: <http://www.odzyskajwzrok.pl/>

#### Propozycje działań dodatkowych dla Kliniki Rehabilitacji Nowy Dwór:

1. Organizacja konkursu „*Twój idealny sposób na relaks*” we współpracy z wybranym magazynem zdrowotnym (*Żyj zdrowo i aktywnie, Samo zdrowie, Zdrowie, Zwierciadło*). Zadaniem konkursowym będzie opisanie tytułowego sposobu na relaks. Główna nagroda, to tygodniowy pobyt dla dwóch osób w ośrodku Nowy Dwór.
2. Organizacja konkursu „*Polska jakiej nie znacie*” we współpracy z wybranym portalem turystycznym. Zadaniem konkursowym będzie przesłanie zdjęcia przedstawiającego mało znane malownicze miejsca w Polsce. Główna nagroda, to weekendowy pobyt dla dwóch osób w ośrodku Nowy Dwór.
3. Organizacja kuliżu dla dzieci z Fundacji Dom w Łodzi ([www.domwlozdi.org](http://www.domwlozdi.org)). Wygenerowanie w prasie lokalnej ([mamawlozdi.pl](http://mamawlozdi.pl), *Gazeta Wyborcza Łódź*) publikacji dotyczącej kuliżu.
4. Organizacja I Ogólnopolskiego Zlotu Ornitologów Fotografów we współpracy z magazynem *Digital Foto Video* oraz należącym do niego portalem [dfv.pl](http://dfv.pl). Warsztaty przyjmą formę wymiany doświadczeń oraz pracy w plenerze na terenie malowniczego starorzeczka rzeki Rawki.

Opublikowano [Artykuły](#), [Poradniki](#) | Otagowano [badanie oka](#), [soczewki](#), [Soczewki wewnątrzgałkowe](#) | [Skomentuj](#)

#### Depresja? Nie czekaj z reakcją

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Światowa



Organizacji [Zdrowia](#) szacuje, że na zaburzenia ze spektrum depresji cierpi około 350 mln ludzi na całym świecie. Z powodu wciąż żywych stereotypów na temat korzystania z pomocy psychoterapeuty i psychiatry, wiele potrzebujących osób nie

decyduje się na psychoterapię czy nawet konsultację ze specjalistą. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Artykuły](#), [Poradniki](#) | Otagowano [depresja](#), [jak leczyć depresję](#), [leczenie depresji](#), [walka z depresją](#) | [Skomentuj](#)

## Parkinson nie oznacza zamknięcia w domu

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



Choroba Parkinsona jest chorobą neurologiczną, degeneracyjną. Nie da się jej wyleczyć i nie są znane jej przyczyny. Natomiast coraz więcej wiadomo, jak można opóźnić jej rozwój i łagodzić objawy.

Parkinson charakteryzuje się wieloma objawami, między innymi drżeniem i usztywnieniem ciała, spowolnieniem ruchów, mikrografią (pismo staje się coraz drobniejsze i mniej wyraźne) oraz

spowolnieniem mowy i mniej wyraźnym artykulowaniem. W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się bóle, trudności z chodzeniem, zmęczenie, trudności w samodzielnym wykonywaniu podstawowych czynności życiowych, takich jak ubieranie się, przygotowanie posiłku, a nawet jego spożywanie. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Artykuły](#) | Otagowano [choroba Parkinsona](#), [leczenie choroby Parkinsona](#), [Parkinson](#) | [Skomentuj](#)

## Milionowe przeszczepienie komórek macierzystych – kamień milowy w transplantologii!

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)

Dynamicznie rozwijająca się transplantologia świętuje właśnie milionowe przeszczepienie krwiotwórczych komórek macierzystych. Ten wyjątkowy wynik jest efektem współpracy wielu naukowców i lekarzy z całego świata, którzy od ponad 50 lat nieustannie pracują nad zwiększeniem możliwości wykorzystania komórek macierzystych w leczeniu pacjentów. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Artykuły](#) | [Skomentuj](#)

## Zadbaj o kondycję swoich rodziców

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



Dla osób starszych zima jest bardzo trudną porą roku. Nieustannie oblodzone chodniki sprawiają, że zwykłe wyjście do sklepu może okazać się nie lada wyzwaniem. Powinniśmy więc pomóc naszym rodzicom czy dziadkom podtrzymać sprawność fizyczną i przygotować ich do wiosny. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Poradniki](#) | [Skomentuj](#)

## Mikrofałe ujędrnią skórę?

Opublikowano 22 lutego 2013, autor: [admin](#)



Jędrna skóra bez zmarszczek bez względu na wiek niczym aktorki z czerwonego dywanu – która z kobiet o tym nie marzy? Kremy, zabiegi kosmetyczne, specjalna [dieta](#), domowe sposoby – każda z pań szuka swojego sposobu na poprawienie wyglądu skóry. Nie wszystkie jednak są skuteczne, z kolei inne powodują groźne skutki uboczne. Gdzie zatem szukać rozwiązania problemu? Odpowiedź można znaleźć w... kuchence

mikrofalowej. [Czytaj dalej](#) →

Opublikowano [Artykuły](#), [Poradniki](#) | [Skomentuj](#)

## Drzwi otwierane PRZEDRAMIENIEM – antidotum na grypę

Opublikowano 12 lutego 2013, autor: [admin](#)

Analizy laboratoryjne wykazały, że na rękach statystycznego Polaka żyje aż 17 niebezpiecznych drobnoustrojów, w tym najgroźniejszy z nich gronkowiec złocisty. Dlaczego jest ich tak wiele i rozprzestrzeniają się tak szybko?

Bezdiskusyjnie winni jesteśmy my sami, bo wg badań przeprowadzonych na zlecenie producenta środków czyszczących, aż 63% mężczyzn i 28% kobiet nie myje rąk po wyjściu z toalety publicznej. Drugą przyczyną są klamki, będące wielkimi magazynami bakterii i wirusów. To te ogromne siedliska zarazków są odpowiedzialne za pandemie grypy sezonowej, przeziębienia dziesiątkujące firmy, tzw. jelitówki i choroby skórne. [Czytaj dalej →](#)

Opublikowano [Poradniki](#) | [Skomentuj](#)

## Izby wytrzeźwień – konieczność czy państwowa patologia?

Opublikowano 12 lutego 2013, autor: [admin](#)

Prawie 12% Polaków w wieku produkcyjnym nadużywa alkoholu, w tym niespełna 2,5% spełnia kryteria diagnostyczne zespołu uzależnienia – wynika z badań Epidemiologii Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępności Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej (EZOP). W wielu przypadkach opieka nad osobami nietrzeźwymi i nadużywającymi alkoholu ogranicza się jedynie do zatrzymania w izbie wytrzeźwień. Jak powinna być traktowana choroba alkoholowa i czy można rozliczać ją inaczej niż pozostałe? [Czytaj dalej →](#)

Opublikowano [Artykuły](#), [Poradniki](#) | Otagowano [Izby wytrzeźwień](#) | [Skomentuj](#)

[← Starsze wpisy](#)