

Wyglądasz dobrze, czujesz się lepiej.

amoena LIFE

www.amoena.pl

Wiosna 2015

Przebudowując swoje życie

Optymizm i serce dla innych
to podstawa

Sekrety spa

Ulubione zabiegi kosmetyczne
po operacji piersi

Mocne kości to lepsze życie

Nie daj się złamać
osteoporozie

Odkrywając w sobie fashionistkę

Odnajdź swój styl
z kolekcją Amoena

zauważ

nowe
rzeczy

Wskazówki, jak żyć świadomie każdego dnia

*Chcesz zrobić
komuś prezent?*

PODAJ DALEJ!

Podaruj wybranej osobie kupon na
BEZPŁATNĄ prenumeratę „Amoena Life”.

KUPON w formie pocztówki
znajdziesz wewnątrz numeru.

PLUS: ZDROWIE | URODA | PORTRETY | I WIELE WIĘCEJ



Cenimy
zaproszenie
do Twojego
życia

amoena 4  1975
For you, like no other 2015

Aby znaleźć sklep partnerski Amoena, skorzystaj z wyszukiwarki na www.amoena.pl lub zadzwoń: 800 206 674.

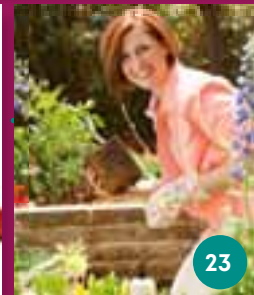
Nasze 40 lat na rynku dedykujemy Tobie
*...kobiecie, która co dzień idzie naprzód,
...kobiecie, która co noc patrzy w lustro,
...kobiecie, która ma marzenia.*

Amoena to nie historia firmy, to historia oddania, troski, bycia ***z Tobą i dla Ciebie.***

 www.amoena.pl



Kilka słów
Wstępu



Człowiek, który jest ciągle świadomy,
człowiek, który jest w pełni obecny
w każdej chwili: to jest mistrz.
Anthony de Mello, *Śpiew ptaka*

Drogie Czytelniczki!

Czy zastanawialiście się kiedyś, jakie rzeczy zabralibyście ze sobą na bezludną wyspę, gdybyście mogli wybrać? A jakie umiejętności lub cechy charakteru chcielibyście wtedy posiadać? Przyznam, że te z pozoru proste pytania spowodowały u mnie lawinę myśli. Karta kredytowa czy komputer nie są potrzebne. Telefon – tylko jeśli na wyspie jest zasięg, chociaż w końcu i tak wyczerpałaby się bateria. Najważniejsza wydaje się umiejętność spojrzenia na świat z innej perspektywy, wyrzeczenia się zdobyczy cywilizacji i zjednoczenia z przyrodą, umiejętność pozbycia się stresu i życia chwilą, świadomego widzenia, słyszenia oraz czucia. Niemożliwe? A jednak! Życie tu i teraz bez wybiegania myślami w przyszłość, bez analizowania przeszłości, bez lęku i niepokoju jest w zasięgu naszych rąk! Pisze o tym Beth Leibson w artykule zatytułowanym *Zauważ nowe rzeczy*.

Warto zapoznać się również z raportem Julie Auton poświęconym osteoporozie – „cichym złodzieju kości”. W Polsce na chorobę charakteryzującą się postępującym ubytkiem masy kostnej oraz zwiększoną podatnością na pęknięcia i złamania cierpią trzy miliony osób, a nawet osiem milionów jest nią zagrożonych. Pamiętajcie: *Mocne kości to lepsze życie!*

Serdecznie zapraszam do zerknięcia na dział „Moda”. Na kolejnych stronach udowadnimy, że stroje z kolekcji Amoena są dla każdego – można je dobrać do rozmaitych potrzeb i zawsze wyglądać oraz czuć się w nich atrakcyjnie. Oprócz tego dwie strony poświęciliśmy strojom kąpielowym. Bo, wbrew pozorom, do każdej sylwetki da się dopasować kostium.

Nie zapomnijcie wypełnić ankiety na s. 26! Wasze opinie są nie do przecenienia, bo to Wy, Drogie Czytelniczki, kreujecie nasze pismo. Już dziś z góry za nie dziękuję.

Życzę przyjemnej lektury,

H. Adamczak

Hanna Adamczak
info.pl@amoena.com
www.Facebook.com/amoenapolska

W tym numerze

- 5 Portret**
Metamorfoza dla dobra innych
Albina Radzikowska – Amazonka,
która jest Amazing
- 6 Temat numeru**
Zauważ nowe rzeczy
Jak żyć świadomie każdego dnia
- 18 Zdrowie i uroda**
Sekrety spa
Ulubione zabiegi kosmetyczne
po operacji piersi
- 19 Z życia wzięte**
Przebudowując swoje życie
Optymizm i serce dla innych
- 20 W dobrej formie**
Body Painting
Ciało jako dzieło sztuki z przesłaniem
- 22 Raport**
Mocne kości to lepsze życie
Czy jesteśmy skazane na osteoporozę?
- 24 Fotoreportaż**
Wiedzieć więcej, żyć pełniej
Konferencja „Problemy intymne kobiet
po leczeniu raka piersi”

Moda

- 10 Odkrywając w sobie fashionistkę**
Stroje na każdą okazję
- 16 Kostium i Ty**
Stroje kąpielowe dla każdej sylwetki

Stałe rubryki

- 4 Misz-Masz**
O przyjaźni i sztuce

Wydawca Amoena Polska Sp. z o.o. | **Redakcja** Hanna Adamczak, Media TV Plus, Maria Białek
Współpraca Dianne Armitage, Julie Auton, Morag Currin, Beth Leibson, Marilyn Wattman-Feldman,
Hanna Tchórzewska-Korba, Media TV Plus
Oprawa graficzna Shan Willoughby | **Projekt** Sekayi Stephens
Skład wersji polskiej Media TV Plus
Zdjęcia Dorothea Craven, iStockPhoto, Shutterstock, Veer, Dollar Photo Club, Fotolia
Kontakt Amoena Polska Sp. z o.o., ul. Stryjeńskich 6, lok. UH4B, 02-791 Warszawa,
800 206 674, info.pl@amoena.com

Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska Sp. z o.o. Reprodukacja lub wykorzystywanie zawartych treści bez uprzedniej zgody wydawcy są zabronione. Magazyn „Amoena Life” wydawany jest dwa razy do roku i kolportowany bezpłatnie na terenie Polski. Wydawca nie zwraca materiałów niezamówionych. Wydawca zastrzega sobie prawo do skracania i opracowania edytorskiego listów. Podjęto wszelkie starania, by informacje przedstawione w magazynie były zgodne ze stanem faktycznym. Wydawca nie odpowiada za wykorzystanie informacji przez czytelników. Artykuły mają charakter informacyjny i nie mogą zastąpić profesjonalnej konsultacji, diagnozy oraz opieki medycznej.



Na okładce
Anne-Mary (58 lat), modelka
po operacji piersi

Fotografia: Dorothea Craven



Ostatnio zadaję sobie pytanie, czy kobiety siebie lubią?

Nie siebie osobiście, tylko inne kobiety. Czy potrafią im pomagać, czy wręcz odwrotnie – są zazdrosne i nieprzychylnne...

W dyskusji z przyjaciółką z innego miasta stwierdziłam, że kobiety pomagają sobie bardziej w chorobie, w sytuacji kryzysu. W pracy, na uczelni czy w codziennym życiu nie wszystkie kobiety są sobie przychylne. Podkreślają to nawet koledzy współpracujący z kobietami. Dlaczego tak jest? Często w środowisku pokutuje opinia, że „ładniejsza, młodsza, lepiej ubrana może osiągnąć więcej”. Czy rzeczywiście? Prawda leży pośrodku. Ja obcuje z takimi kobietami, które sobie pomagają i wspierają się wzajemnie.

Moja przyjaciółka ma zawistną szefową i niekomfortowe stosunki w pracy. To bardzo utrudnia życie. Jednak, gdy w jej środowisku jedna z koleżanek zachorowała, kobiety się zjednoczyły, żeby pomagać innej kobiecie – tak jak wśród moich znajomych.

Często widzę, że pacjentki zaprzyjaźniają się w czasie pierwszego pobytu w szpitalu, chętnie razem chodzą na rehabilitację, spotykają się na chemioterapiach – tak jakby przyjaźniły się i były zainteresowane, co słyhać u tej drugiej, u jej dzieci, rodziny. W szpitalu – mimo że jest się krótko – czas nie pozwala na próżnię.

A zatem nieważne, czy młodsza, ładniejsza, czy lepiej ubrana – kobieta lubi drugą kobietę, towarzyszkę w chorobie, która przechodzi podobne leczenie i z którą można o nim porozmawiać. W takiej sytuacji nie ma rywalki i współzawodniczek.

W takiej sytuacji są wspierające siebie wzajemnie pacjentki.

Mam nadzieję, że zabierzecie, Panie, głos w tej sprawie. Napiszcie, czy w trakcie leczenia zawarłyście takie szpitalne przyjaźnie i czy one przetrwały.

Czekam na Wasze listy! |



dr Hanna Tchórzewska-Korba
kierownik Zakładu Rehabilitacji
Centrum Onkologii w Warszawie

Jest jak jest

SZTUKA NA PODSTAWIE KSIĄŻKI
MALINY STAHRÉ-GODYCKIEJ



Dwie kobiety, jedna nadzieja – to głośna książka Maliny Stahre-Godyckiej. Autorka opisuje w niej trzy ostatnie lata życia swojej przyjaciółki, której towarzyszyła w zmaganiu się z rakiem. Książka wzrusza tym bardziej, że oparta jest na prawdziwej historii. Tomasz Szymański postanowił zmierzyć się z tym niełatwym tematem, przenosząc go na deski teatru. I tak powstał piękny monodram, który został opatrzony tytułem *Jest jak jest*.

Reżyser Tomasz Szymański podjął się arcytrudnego zadania – zrobienia sztuki o tragedii życia, które kończy się zbyt szybko. Jest to zaiste prawdziwa sztuka! Powieść, w zamysle prawie reportaż, obejmujący ostatnie lata



życia kobiety, a opowiadany przez jej przyjaciółkę, na scenie zamienia się w emocjonujący monolog, doskonale zagrany przez Agnieszkę Różańską. Zachwyca dojrzałość i świadomość aktorki, której pewnie nieobca jest walka z przeciwnościami losu, ale tu wyrazić musiała za pomocą słów odczucia ciężko chorej kobiety. To musi być jedno z najtrudniejszych zadań aktorskich. Momentami, zawieszony w ciszy przejmujący głos aktorki sprawiał, że widzowie słyszeli bicie swoich serc. Bohaterka przykuwa uwagę i urzeka niezwykłą wiarygodnością. Jest to tym trudniejsze, że są to właściwie dwie role skumulowane w jednej postaci.

Współpraca reżysera i tak zdolnej artystki zaowocowała spektaklem wyjątkowym, niebywale przejmującym. O śmierci, przemijaniu, ale głównie o życiu. O tym, że można rozmawiać normalnie na trudne tematy, że chory nie chce, by się nad nim litowano, że przychodzi czas, kiedy warto dostrzec prawdziwe wartości.

To w gruncie rzeczy nie był smutny spektakl – i w tym tkwi właśnie jego fascynująca odmienność. Niesie przesłanie o konieczności stoickiego pogodzenia się z przeróżnymi barwami istnienia, łącznie z szarością. Ale emanuje nadzieją, że mimo wszystko jest w tym jakiś sens, że trzeba kochać życie. Póki jesteśmy... |

Metamorfoza

DLA DOBRA INNYCH



Pani Albina Radzikowska jest fantastyczną, pełną energii kobietą, której największą moc stanowi uśmiech i to, że potrafi jej zaufać niemal każdy. To dzięki swobodzie, z jaką rozmawia. Zawsze naturalna, ciepła, dziś oferuje wszystkim swoje wsparcie, mimo że jeszcze nie tak dawno sama takiego wsparcia potrzebowała.

Pani Albina jest Amazonką, a także aktywnie działającą wolontariuszką. A dzięki odrobinie odwagi i ogromnemu urokowi została również bohaterką projektu „By Amazonka była Amazing!”.

Przedsięwzięcie, którego pomysłodawcą jest warszawski salon SHE Day Spa & Hair Design, realizowane jest we współpracy ze Stowarzyszeniem „Amazonki” Warszawa-Centrum (wsparcie merytoryczne) oraz stylistką, klubem Forday Fitness, a także firmami odzieżowymi i kosmetycznymi. Akcja ma udowodnić kobietom, że żadna choroba nie musi przeszkodzić w byciu piękną. Motywem przewodnim programu są metamorfozy kobiet, które dotknął rak piersi. A jego celem – walka, nie tyle z chorobą, ile z towarzyszącym jej stresem, spadkiem kondycji fizycznej i psychicznej. Program ma pomóc kobietom czuć pełnię swojej kobiecości, nawet gdy

przejszły musiały przez piekło choroby i szpitalne procedury.

Nikt, kto poznał panią Albinę, nie ma wątpliwości, że to właśnie ona musiała zostać zakwalifikowana do programu. Ma 63 lata, od ponad pięciu lat jest członkinią Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum. Liczba kobiet,




którym udzieliła w tym czasie wsparcia na szpitalnym oddziale onkologicznym, jest spora. Pani Albina pamięta każdą ze swoich „podopiecznych”. A każda z nich, będzie pamiętać o pani Albinie,

bo pojawia się dokładnie wtedy, gdy zagubione i przytłoczone chorobą pacjentki potrzebują kogoś, kto potrafi je zrozumieć.

Dziś nasza bohaterka jest najlepszym przykładem na to, że nie wolno załamać się w chorobie. Dlatego ćwiczy pod czujnym okiem trenera, wybiera garderobę ze stylistką i wygląda fenomenalnie. Ale jej oczy błyszczą największą radością, gdy mówi o swojej działalności wolontariuszki. O spotykanych na co dzień kobietach i o tym, ile czerpie radości z tego, że może przy nich być. Jedno spojrzenie na panią Albinę wystarczy, aby się przekonać, że pozytywna energia, którą dzielimy się z innymi, powraca do nas ze zdwojoną siłą. A metamorfoza tylko to odzwierciedla. |



 **Strój, w którym ćwiczy pani Albina, znajdziesz na stronie www.amoena.pl/stylizacje**

By Amazonka była Amazing!

Pierwsza edycja projektu „By Amazonka była Amazing!” zakończyła się 4 lutego, czyli w Światowy Dzień Walki z Rakiem. Czas zacząć myśleć o kolejnych metamorfozach.

Amazonki chętne do wzięcia udziału w tym ciekawym programie powinny zaglądać na profil akcji na Facebooku: www.facebook.com/byamazonkabylaamazing.



Zauważ
nowe
rzeczy

*Świadome życie
w terażniejszości to
coś, co możesz zrobić*

BETH LEIBSON



Osoby, które próbują złagodzić towarzyszące im na co dzień napięcie nerwowe, nierzadko zaczynają praktykować często przywoływane w literaturze poradnikowej i psychologii pozytywnej „życie chwilą” czy też „świadome życie”. Warto wiedzieć, że korzyści z jego prowadzenia nie ograniczają się tylko do obniżania poziomu stresu.

Według Roberta D. Siegela, doktora psychologii od ponad 25 lat wykładającego w Harvard Medical School i autora książki *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności* (Czarna Owca 2011), świadome życie to przede wszystkim zauważanie, co się w danej chwili dzieje, i akceptowanie tego.

Rzecz wydaje się prosta: zwracaj uwagę na własne życie. Jak trudne jest to wyzwanie, przekonasz się, gdy naprawdę tego spróbujesz. W rzeczywistości – mówi Siegel – uświadamiamy sobie wtedy, że żyjemy „w narracyjnym strumieniu myśli o wymaginowanej przeszłości, którą nazywamy wspomnieniami, lub o równie wymaginowanej przyszłości”. Jesteśmy tak skoncentrowani na roztrząsaniu przeszłości i przyszłości, że rzadko kiedy zatrzymujemy się, by poczuć smak potrawy, promieni słońca czy zapach wiosennego powietrza, a nawet wysłuchać przyjaciół.

„Okazuje się, że niemal wszystko, co nas stresuje, ma związek z myślami o przeszłości i przyszłości” – tłumaczy

Siegel. Jest to charakterystyczne zwłaszcza dla osób, które cierpią na nowotwór lub go pokonały, i zastanawiają się, czym sobie zasłużyły na tę straszną chorobę i czy istnieje możliwość jej nawrotu.

Czasem to, że nie żyjemy świadomie, nie jest łatwo zauważalne. Jak mówi dr Laura Porter, psycholog kliniczny na Wydziale Psychiatrii i Nauk Behawioralnych/Psychologii Medycznej w Duke University Medical Center, „komu z nas nie zdarzyło się, że jechał dokądś samochodem, w miejsce, które często odwiedza, i kiedy znalazł się na miejscu, nie wiedział, w jaki sposób tam dotarł”. Jesteśmy tak zaaferowani naszymi myślami – planami, samobiczowaniem, wyobrażanymi rozmowami – że nie zauważamy większości rzeczy, które dzieją się wokół nas.

Praktykując świadome życie, można wytrenować umysł tak, by przestał analizować i skupił się na teraźniejszości. Ktoś, kto regularnie ćwiczy, jeśli zajdzie konieczność, może skorzystać z mięśni i przebiec przez ulicę. Osoba żyjąca chwilą może w razie potrzeby (stres, niepokój, depresja) użyć swoich „psychomięśni”.

Po co się starać?

Skupiając się na tu i teraz, eliminujemy lęki i obawy dotyczące zarówno przeszłości, jak i przyszłości. Zauważamy, że wszystko zmienia się z momentu na moment; coś, co martwi nas o godzinie 10, już kwadrans później może nas wcale nie niepokoić. W ten sposób opada z nas napięcie i jesteśmy w stanie wyraźniej odczuwać bodźce, których często nie odbieramy.

Jak mówi Porter: „Większa uważność sprawia, że dostrzega się i docenia rzeczy, które funkcjonują bez zarzutu i przynoszą zadowolenie”.

Poza tym – podkreśla Diana Winston, dyrektor Mindfulness Education w UCLA Mindful Awareness Research Center i współautorka książki *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness* – uczy okazywania sobie życzliwości i przebaczenia, nawet gdy targają nami negatywne emocje. Z czasem osoby praktykujące życie chwilą okazują więcej zrozumienia wszystkim ludziom ze swojego otoczenia. „Dobrze życzą innym i dobrze życzą sobie” – mówi Winston.

Zastanówmy się, jak napięcie nerwowe wpływa na organizm człowieka. Kiedy czujemy się przyparci do muru, ciało niejako przełącza się w tryb „walcz lub uciekaj”. Oznacza to, że na zagrożenie reaguje np. przyspieszeniem tętna i oddechu, napięciem mięśni, drętwieniem kończyn, mdłościami, parciem na pęcherz. Nawet jeśli nie jest to kwestia życia lub śmierci i tak naprawdę myślimy o tym, że jesteśmy smutni, odczuwamy gniew albo analizujemy nasz sukces w danej dziedzinie, odczuwamy w sposób jak najbardziej fizyczny.

Życie chwilą ma odwrotny efekt – wyjaśnia Winston. Redukuje „stan zapalny”, który może sprzyjać powstawaniu nowotworu i niekorzystnie wpływać na mózg. Nie oznacza to oczywiście, że świadome życie zapobiega rakowi, ale z całą pewnością pomaga radzić sobie z bólem. „Uczy odrzucania nieproduktywnych sposobów jego kontrolowania, funkcjonowania mimo cierpienia i choroby” – mówi Winston.

Świadomość poprzez medytację...

Często osoby, które rozważają podjęcie nauki świadomego życia, zwraca się w stronę medytacji. Praktyki polegające na oczyszczaniu umysłu z myśli i wyobrażeń nierzadko wiążą się z różnymi tradycjami religijnymi. Ale przekonania religijne nie są tu ważne. Istotne jest, by podjąć wyzwanie i rozpocząć samodoskonalenie – zacząć medytować powoli, najpierw przez 5 minut dziennie, potem coraz dłużej, aż dojdziemy do 20 minut. Winston podkreśla, że osoby, które decydują się na tego rodzaju trening, zauważają jego

korzystny wpływ na swój organizm oraz codzienne samopoczucie już po upływie kilku tygodni.

...i poprzez zauważanie nowych rzeczy

Ellen Langer, ekspert ds. świadomego życia, psycholog eksperymentalny i społeczny oraz wykładowca na Uniwersytecie Harvarda, proponuje bardziej bezpośrednio podejście do problemu, a mianowicie zauważanie nowych rzeczy.

„Gdy zauważasz nowe rzeczy – mówi Langer – uświadamiasz sobie,



że informacja ma charakter kontekstowy. Innymi słowy, zależy od perspektywy. Im więcej dowiadujesz się na temat rzeczy, o których wydawało ci się, że wiesz wszystko, tym bardziej stajesz się świadom tego, czego nie dostrzegasz”. Ta niepewność jest zasadą, nie wyjątkiem, co sprawia, że starasz się zanurzyć się w teraźniejszości.

„Okolo 40 lat obserwacji, badań i analiz dobitnie pokazuje, że bardzo prosty proces zauważania nowych rzeczy ma niezwykle korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie człowieka” – twierdzi Langer.

Rekonstruowanie rzeczywistości

Haczyk w tym, że proces ten wymaga innego spojrzenia na otaczający nas świat – a dokładniej nieustannego patrzenia na świat nowymi oczami. „Nic nie jest stałe, wszystko się zmienia, z innej perspektywy każda rzecz

wygląda inaczej – mówi Langer. – A my mamy tendencję do tego, by kurczowo trzymać się jednego, mimo że wszystko naokoło nas się zmienia. Musimy zaakceptować zmiany i aktywnie starać się je dostrzegać”.

Na przykład: zamiast robić zakupy na autopilocie, rozejrzyj się uważnie po sklepie. Na półkach mogą stać trochę inne produkty niż w zeszłym tygodniu albo te same produkty mogą być inaczej rozstawione. Sprawdź – może na stanowisku z serami zmieniła się obsługa lub kto inny stoi przy kasie. Zastanów się, czy spotykasz tych samych sąsiadów co poprzednio...



Wypróbuj również trzy poniższe sposoby zalecane przez portale lifehacker.com i zenhabits.net:

- ⇒ Zmywaj naczynia, używając zmysłów. Ciesz się ciepłą wodą, która obmywa ręce, docerń posiłek, który właśnie zjadłaś.
- ⇒ Ustaw na komputerze lub telefonie alarm, który co godzinę przypomni ci, że czas wrócić do teraźniejszości.
- ⇒ Pozwól swoim myślom pojawiać się i znikać, przepływać wraz z oddechem swobodnie niczym opadającym z drzewa liściom, nie próbuj się ich pozbyć i nie oceniaj ich.

Korzystaj z tych prostych narzędzi, kiedy tylko jest to potrzebne. Winston podkreśla: „Świadome życie można praktykować, idąc ulicą, jedząc obiad, a nawet wybierając się na spotkanie biznesowe, którym się stresujemy”. Życie chwilą, uważność pozwalają się zrelaksować i w rezultacie być bardziej efektywnym.

Remisja a wyleczenie

Langer przeprowadziła fascynujące studium kobiet po operacji piersi. Porównała mianowicie pacjentki, które uważały, że ich nowotwór znajduje się w stanie remisji (a więc nadal są chore, tylko nie mają objawów chorobowych), z tymi, które twierdziły, że zostały z raka całkowicie wyleczone.

„Badania wykazały, że jeśli onkolog mówi, iż nowotwór jest w stanie remisji, to pacjenci czują, jakby tylko się wycofał i cały czas czekał gdzieś przyczajony, by niespodziewanie znów zaatakować” – zauważa Langer.

„Świadome życie to zauważanie, co się w danej chwili dzieje, i akceptowanie tego”.

To podejście oddziela ciało od umysłu. „Ludzie tak bardzo boją się usłyszeć diagnozę «rak», że często po prostu się poddają” – mówi Langer. A przecież kapitulacja nie pomoże wygrać bitwy. „Diagnoza sprawia, że twój umysł nagle zostaje przytłoczony stresem, strachem, myślami o tym, z ilu rzeczy trzeba będzie zrezygnować”. Oczywiście, nie jest to nic dobrego. „Nie wiemy, ile z tego, co dzieje się z osobą, która walczy z rakiem, jest związane z samym nowotworem, a ile z poddaniem się”.

Zamiast kapitulować w obliczu diagnozy, trzeba zjednoczyć umysł i ciało. „Jeśli umysł jest zdrowy, ciało stanie się zdrowsze” – twierdzi Langer. Grupa kobiet, która uważała, że ich nowotwór piersi został wyleczony, zgłaszała lepsze samopoczucie ogólne, więcej energii, odczuwanie mniejszego bólu i mniejszej depresji niż pacjentki, które mówiły, że ich nowotwór jest w remisji i wciąż im zagraża.

„18 miesięcy później «wyleczone» kobiety były pod każdym względem szczęśliwsze i zdrowsze”.

Przewodnik

Co możemy zatem zrobić, by na co dzień żyć bardziej świadomie?

Po pierwsze, należy się aktywnie angażować w to, co dzieje się wokół nas. „Czy w ten sposób uda nam się zwalczyć raka, to kwestia empiryczna” – mówi Langer.

Po prostu skup się na zmianach, miejscach, dźwiękach, zapachach w twoim otoczeniu.



Po drugie, trzeba sobie uświadomić, że dane medyczne, które doprowadziły do postawienia prognozy, bazują na statystykach i prawdopodobieństwie. Nie można dokładnie przewidzieć, co się stanie w danym przypadku. „Jeśli poddasz się, bo uznasz prawdopodobieństwo za coś pewnego, możesz sobie wyrządzić wielką krzywdę” – podkreśla Langer.

„Nikt z nas nie wie, ile będzie żyć. Dlatego tak istotne jest, by każda chwila się liczyła” – zauważa Langer. A jeśli każdy moment twojego życia jest ważny, to samo twoje życie jest ważne.

Świadome życie nie polega na oddawaniu się konkretnym ćwiczeniom (choć niektóre szkoły jogi propagują takie podejście) ani na przestrzeganiu diety czy zaleceń medycznych. To akceptacja, otwarcie umysłu, skupienie się na teraźniejszości i odzyskanie kontroli nad własny życiem. To sposób na podniesienie ogólnej wartości życia. |

Po pierwsze jedzenie

Jeśli chcesz zacząć praktykować życie chwilą, zacznij od posiłków – w końcu zajmują niewiele czasu i powtarzają się codziennie.

Na czym polega świadome – uważne – jedzenie?

Największym wyzwaniem jest pamiętanie o tym, by być uważnym – twierdzi Megrette Fletcher, dietetyk i współzałożyciel Center for Mindful Eating. Zaleca ona skupienie się na produktach, które składają się na posiłek, co dla wielu stanowi nowe i dość zaskakujące doświadczenie, oraz na rytuale.

„Jeśli mam coś zjeść, siadam – mówi Fletcher. – To sprawia, że obserwuję jedzenie, dostrzegam kolory i zapachy. Biorę głęboki oddech i koncentruję się na posiłku, przypominam sobie, że mam okazję spróbować czegoś, poczuć to całą sobą”.

Fletcher zachęca swoich klientów, by zwracali uwagę na to, co jedzą i jak to na nich wpływa. Oto kolejne kroki według serwisu Center for Mindful Eating:

- Złóż sobie obietnicę.
- Wybierz jedzenie.
- Pomyśl o tym, jaka jesteś wdzięczna za to jedzenie. Pomyśl też o osobie, która to jedzenie przygotowała (nawet jeśli to ty).
- Skup się.
- Zauważ zapachy i smaki.
- Zauważ wszystkie myśli, uczucia i pragnienia, które te zapachy i smaki w tobie wywołują.
- Spróbuj jedzenia.

Świadome jedzenie to pierwszy krok na drodze do świadomego życia. Pozwala też wykształcić lepsze nawyki żywieniowe. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w serwisie internetowym prowadzonym przez Center for Mindful Eating: www.thecenterformindfuleating.org

Odkrywając W SOBIE *fashionistkę*

Jak modelki Amoena szukały stroju, który wzmocni ich wiarę w siebie i swoje piękno

Powiedzmy sobie szczerze. Czasem, kiedy spoglądasz na swoje odbicie w lustrze, nie widzisz tego, co chciałabyś zobaczyć. Sukienka absolutnie nie leży tak jak powinna. Sweter wygląda jakoś inaczej niż do tej pory. Dekolt w koszulce jest zdecydowanie zbyt głęboki, a ściągacze przy rękawach bluzy są strasznie niewygodne...

Spokojnie, nie jesteś sama! Kobiety na całym świecie regularnie przeżywają to samo, a Twój nowotwór piersi to tylko nadprogramowy problem. Pamiętaj, że niezależnie od spadku czy wzrostu masy ciała, usunięcia jednej lub obu piersi, obrzęku limfatycznego albo blizn pooperacyjnych – czucie się dobrze w swoim ciele to klucz do powrotu do zdrowia.

Aby Ci pomóc, poprosiliśmy trzy nasze modelki po operacji piersi – kobiety takie jak Ty, które mają różne „problemy cieleśne” – by razem z nami wybrały się w podróż mającą odkryć drzemiącą w nich duszę *fashionistki*!

PRZED

Poznaj modelkę:

Nicole (52 lata) – pracuje w żłobku, lubi sport, nosi protezy piersi Amoena Contact albo Amoena Natura.

Zadanie: Ziścić marzenia fashionistki, jednocześnie wybierając takie stroje, w których można bawić się z małuchami!

Cenna rada!

W strojach z kolekcji Amoena Active Nicole może wyprowadzać psa, trenować do kolejnego biathlonu albo grać w tenisa. Długi top ukrywa zbędne kilogramy w talii i na biodrach.



Poczuj pewność siebie!

Założ bieliznę z pazurem! Komplet, który ma na sobie Nicole, choć w neutralnym kolorze, nie traci na drapieżności, a delikatna koronka dodaje mu uroku. Biustonosz modeluje sylwetkę i podnosi piersi. Biustonosz bez fiszbin Lucy (dostępne rozmiary 70-90 A, B, 75-90 C, D) i figi (dostępne rozmiary 36-48).



Zadanie wykonane!

Fashionistka Nicole wybrała top i spodnie z kolekcji Amoena Leisure. To wygodny i stylowy zestaw, który nie przeszkadza w zabawie! Top Harmony (dostępne rozmiary XS-2XL).



Za kulisami...

Eksperymentuj z kolorem bielizny – mówi Nicole – a poczujesz się seksi! Biustonosz z fiszbinami Annette (dostępne rozmiary 75-110 B-D, 80-105 E, 80-100 F, 80-90 G) i figi (dostępne rozmiary 38-50).



Myśl pozytywnie - to powód, by iść na zakupy!

Wiele kobiet po operacji piersi może bez żadnych poprawek krawieckich wskoczyć w ubrania sprzed zabiegu, jednak tak samo wiele pań odkrywa, że ich nowe ciało nie obejdzie się bez nowej odzieży.

Potraktuj wymianę garderoby jak zabawę. Oto pierwsza i najważniejsza podpowiedź: jeśli nie nosiłaś danej rzeczy od ponad roku albo nie czujesz się w niej komfortowo, oddaj ją potrzebującym. Poczujesz się lepiej – i to z dwóch powodów.

Zapewne masz już charakterystyczny styl – wykorzystaj go, by odświeżyć swój wizerunek. Weź sobie do serca radę z książki Lauren Grandcolas *You Can Do It! The Merit Badge Handbook for Grown-Up Girls*: poproś o pomoc koleżankę, która zna się na modzie, i razem zapełnijcie Twoją szafę.



Poznaj modelkę:

Carole (37 lat) – zawiesiła karierę, aby skupić się na rodzinie.

Zadanie: Ziścić marzenia fashionistki, jednocześnie wybierając takie stroje, w których można zajmować się domem!



Cenna rada!

Wieczór spędzony w domu może być tak samo uroczy jak kolacja na mieście. Carole lubi gotować, może więc cieszyć się smakołykami we własnych czterech ścianach. A później – trochę czułości w zalotnej koszulce nocnej z koronkowym wykończeniem dekoltu i wygodną kieszonką na protezę wypoczynkową. Romance Dots (dostępne rozmiary S-XL).



Dzięki, mamo! Szukając najlepszej metody produkcji protez piersi, Cornelius Rechenberg często korzystał z przyborów kuchennych mamy. Aby dowiedzieć się więcej, zajrzyj na www.amoena.pl/historia.

1975
2015

Poczuj pewność siebie!

Podczas imprez Carole nie chce czuć się jak kura domowa. Z bielizną z kolekcji Amoena Seduction wzrasta jej pewność siebie! Biustonosz bez fiszbin Amelie (dostępne rozmiary 70-80 A, 70-90 B-D) i figi (dostępne rozmiary 36-48).



Zadanie wykonane!

Fashionistka Carole wybrała top w odważnym kolorze, który może stanowić podstawę niezliczonej ilości strojów! Nadaje się na wypad z dziećmi i grę w kometkę. Top Amoena Valletta (dostępne rozmiary 38-54, kolory purpurowy i zielony).



Za kulisami...

Stylistka, makijażystka i fryzjer! Carole nigdy nie czuła się tak rozpieszczona. Komplet w kolorze wiśni podkreślił kolor jej włosów i piękną cerę. Biustonosz z fiszbinami Rebecca (dostępne rozmiary 75-110 B-D, 80-105 E) i figi (dostępne rozmiary 38-50).



Cztery kluczowe zasady

Pamiętaj, że absolutnie każda kobieta – niezależnie od noszonego rozmiaru, sylwetki, narodowości oraz tego, czy przeszła operację piersi, czy też nie – zamartwia się niedoskonałościami swego ciała. Wielu sprzedawców w sklepach odzieżowych przechodzi szkolenia dotyczące pracy z klientem oraz dobierania krojów i wzorów, tak by ukryć mankamenty figury.

Oto kluczowe zasady:

- Śledź bieżące trendy i nie bój się z nich korzystać. Jeśli będziesz wyglądać na czasie, szybciej zaczniesz czuć się komfortowo. Nie musisz wydawać fortuny. Kurtka, buty czy szalik, zgodne z najnowszą modą, wystarczą, by zaktualizować garderobę składającą się z dżinsów i T-shirtów.

- Nie skazuj się na golfy. Aby zasłonić blizny pooperacyjne w rejonie klatki piersiowej, noś niezbyt głębokie, lecz atrakcyjne dekolty – np. w serek czy w łódkę. Zrezygnuj z bezrękawników na rzecz lekko przezroczystych rękawów typu motylek czy raglan.
- Mieszaj i łącz, biorąc pod uwagę swoją sylwetkę. Wszelkie gotowe zestawy są wygodne, ale jeśli poszczególne elementy garderoby będziesz kupować osobno, to pozwoli Ci to swobodnie żonglować stylami i rozmiarami.
- Pamiętaj, że rozmiar ma znaczenie. Zdarza się, że na zakupach wypada nam to z głowy. Nie rezygnuj z wygody i nie wciskaj się w ubrania na siłę. Jeśli trzeba, sięgnij po rozmiar o jeden większy, niż dotąd nosiłaś, tak by strój pasował do nowej figury. Zauważ, że dobre samopoczucie to dobry wygląd.



PRZED



Poznaj modelkę:

Corinne (41 lat) – żyje pełnią życia, uwielbia kupować, podróżować, ćwiczyć, piec i jeździć konno.

Zadanie: Ziścić marzenia fashionistki, jednocześnie wybierając takie stroje, w których można ćwiczyć!

Za kulisami...

Żadna kobieta nie obejdzie się bez wizażysty! Dzięki zespołowi stylistów Amoena Corinne przekonała się, że może nosić grzywkę fantazyjnie zaczesaną do tyłu oraz miękkie jak atlas biustonosze bez wzmocnienia – oczywiście jeśli są idealnie dopasowane. Usztywniany biustonosz bez fiszbin Jane (dostępne rozmiary 70-95 A-D).



Poczuj pewność siebie!

Jako asystentka kierownika w szpitalu Corinne musi wyglądać profesjonalnie, rzetelnie i odpowiedzialnie. Ale odrobina koloru nie zaszkodzi! Biustonosz bez fiszbin Karla (dostępne rozmiary 70-95 A, B, 75-95 C, D) i figi (dostępne rozmiary 36-46).

Cenna rada!

Corinne nosi protezę piersi Amoena Contact podczas każdego treningu – nieważne, czy to joga, nordic walking, czy zumba. Biustonosz sportowy utrzymuje protezę w miejscu, a dzięki regulowanym elastycznym ramiączkom dopasowuje się do ciała i nie ogranicza ruchu. Biustonosz bez fiszbin Power (dostępne rozmiary 70-95 AA-E).



Zadanie wykonane!

Fashionistka Corinne wybrała atrakcyjny kolorystycznie top bez rękawów z wbudowanym biustonoszem z kieszonkami z coolmaxu oraz spodnie z kontrastowym szwem. Top bez rękawów (dostępne rozmiary XS-2XL) i spodnie Capri (dostępne rozmiary XS-2XL).



Prezentowane stroje znajdziesz też na stronie www.amoena.pl/stylizacje





>>> MODA

Kostium i Ty

Zapomnij o geometrii i owocach



Ukryj brzuch

Luźny strój dwuczęściowy w obrębie dekoltu ozdobiono ciekawym detalem, który odwraca uwagę od talii. Tankini Combini Blouson, 40-52 B, C.

Z prawej: A może wolisz wysoki stan? Sukienka Verona, 38-50 B, C.



Wysmukl biodra

Jednobarwne panele boczne, wyraźne szwy i duże pionowe wzory wyszczuplają sylwetkę. Zabudowany dekolt przyciąga wzrok do twarzy. Mumbai, 40-52 B, C; 40-50 D; 42-48 E.

Z prawej: A co powiesz na marszczone boki? Morena, 38-50 B, C.



Na stronach magazynów o modzie i urodzie królują trójkąty, owale, gruszki i jabłka... Czujesz się zaszufładowana? A może do niczego nie pasujesz? Przedstawiamy kolekcję strojów kąpielowych Amoena na rok 2015. Nasze modelki po operacji piersi pomogą Ci dobrać kostium, który zatuszuje wszystkie (prawdziwe bądź nie) niedostatki – szerokie biodra, wiotką skórę na brzuchu, bliźnię pooperacyjną... Pokażą Ci, jak sprawić, że poczujesz się pewna siebie i piękna.



Dodaj krągłości

Przypięte ramiączka dadzą Ci pożądaną krągłość. Odepnij je, jeśli chcesz się pochwalić zgrabnymi ramionami. Bikini Sophia, 36-46 B, 38-46 C.

Z prawej: Możesz też wybrać fikuśne troczki! Melbourne, 36-44 A, B; 38-44 C.



Kostiumy Amoena dla każdej sylwetki

Potrzebujesz wskazówki geometrycznej? Zajrzyj do naszej kształtopedii.

KOŁO

Ukryj brzuch

Aby zamaskować szerszą talię, załóż top z jednolitym kolorem pod biustem.



Aktualne modele kostiumów znajdziesz w serwisie www.amoena.pl



TRÓJKĄT

Wysmukl biodra

Ukryj szerokie biodra pod klasyczną spódniczką typu sarong.

PROSTOKĄT

Dodaj krągłości

By zaokrąglić biodra i uwypuklić biust, załóż jednoczęściowy kostium o wyraźnej teksturze, np. z uroczym szydełkowym wzorem.





Sekrety SPA

O czym należy pamiętać, korzystając z ulubionych zabiegów kosmetycznych po operacji piersi

Podczas leczenia nowotworu piersi i po jego zakończeniu zasługujesz na odrobinę relaksu, odskoczni od codzienności i trudów terapii. Wizyta w salonie piękności – maseczka, manicure, pedicure, masaż – to świetne rozwiązanie, ale jest kilka spraw, na które musisz zwrócić uwagę. **Jakie stoją przed tobą wyzwania?**

Obrzęk limfatyczny

Usunięcie węzłów chłonnych może prowadzić do pojawienia się obrzęku limfatycznego. Co ważne, zaburzenie to nie musi wystąpić od razu; bywa, że utajone ujawnia się dopiero kilka lat po zakończeniu leczenia. Nieraz obrzęk wywołuje nawet ukąszenie komara, niebezpieczne mogą okazać się też ucisk na tkankę podczas masażu czy zadrażnienie nożyczkami.

Odporność organizmu

Nowotwór i jego leczenie mogą osłabić układ immunologiczny – negatywnie wpłynąć na liczbę krwinek. W przypadku niskiej liczby leukocytów wzrasta ryzyko infekcji. Dlatego też należy unikać takich zabiegów jak usuwanie zbędnego owłosienia, peelingi chemiczne, mikrodermabrazja czy manualne oczyszczanie skóry twarzy. Gdy natomiast niska jest liczba trombocytów, wzrasta ryzyko pojawiania się wybroczyn i krwawienia. Kosmetyczka powinna wówczas dopasowywać nacisk albo w ogóle nie stosować nacisku w danej okolicy.

Skóra

Wszystkie terapie nowotworowe do pewnego stopnia wpływają na skórę – bywa, że suchość, swędzenie czy wysypka pojawiają się na ograniczonym obszarze, ale zdarza się również, że problemy mogą dotyczyć całego ciała. Specjaliści zajmujący się odnową biologiczną mogą pomóc ci zadbać o twoją skórę podczas leczenia i odzyskać zdrowy wygląd, w tym dokonać rekonstrukcji brwi i rzęs oraz ukryć inne niedoskonałości za pomocą makijażu korekcyjnego.

Odpowiednie produkty

Profesjonaliści potrafią dopasować preparaty do typu skóry i specyficznych potrzeb klientki, dlatego powinnaś udzielić pełnej informacji na temat swojego stanu. Muszą ograniczyć wybór, zarówno jeśli chodzi o asortyment produktów, jak i wchodzących w ich skład komponentów. Chodzi o to, by skupić się na kojeniu, nawilżaniu i chronieniu skóry, a nie stresować ją poprzez narażanie na oddziaływanie różnych środków.

Paznokcie

Niektóre pacjentki podczas leczenia skarżą się na zespół dłoniowo-podeszwy (zespół ręka-stopą) lub neuropatię (zapalenie nerwów obwodowych). Ze względu na większe ryzyko zakażeń bakteryjnych i grzybiczych przy wystąpieniu tego typu powikłań w trakcie zabiegów pielęgnacyjnych dłoni i stóp wskazane jest stosowanie narzędzi własnych lub wysterylizowanych a nie tylko zdezynfekowanych.

Kondycja psychiczna

Personel wysokiej klasy salonów zdaje sobie sprawę z tego, jak negatywnie diagnoza i leczenie wpływają na stan duchowy oraz psychikę kobiety. Wie, że niejednokrotnie ważniejsza od samego zabiegu jest poprawa nastroju. Bo im lepsze jest samopoczucie, tym więcej sił do walki z nowotworem.

Empatia okazana przez kosmetyczkę, jej indywidualne podejście do każdej klientki oraz profesjonalna wiedza sprawiają, że zabieg przyniesie maksimum korzyści. |

Pozbądź się wątpliwości

Przesuszone i podrażniona skóra po chemio- i radioterapii potrzebuje bardzo troskliwej opieki, dlatego by więc nie zadbać o nią w SPA, przy okazji fundując sobie odrobinę relaksu. Wiele salonów nie podkreśla faktu, że oferuje rytuały pielęgnacyjno-relaksacyjne odpowiednie również dla kobiet po

operacji piersi. Dlatego trzeba pytać. Osoba odpowiedzialna za wykonanie wybranego zabiegu powinna przeprowadzić z tobą wywiad i w przypadku kolejnych wizyt aktualizować dane. Nie może kierować się schematami i modą. Przed pierwszym spotkaniem warto zasięgnąć opinii lekarza i podczas rozmowy z kosmetyczką przedstawić

zalecenia oraz listę przyjmowanych leków wraz z opisem ich działania. Trzeba zwrócić uwagę, by zastosowane preparaty miały działanie regenerujące i ochronne, zawierały sporo olejów oraz substancji nawilżających i natłuszczających, takich jak wyciąg z owsa, pantenol, alantoina, gliceryna, witamina E, mocznik, arginina czy kwasy mlekowy i foliowy.



Mórąg Currin wprowadziła na terenie USA, Kanady, Australii oraz Nowej Zelandii certyfikaty Oncology Esthetics® dla osób wykonujących zabiegi z zakresu kosmetyki pielęgnacyjnej, leczniczej i upiększającej. Jest autorką książek *Oncology Esthetics: A Practitioner's Guide* (2009) oraz *Health Challenged Skin: The Estheticians' Desk Reference* (2012). Więcej na: www.oncologyesthetics.com.

PRZEBUDOWUJĄC *swoje* życie



„Życie płynie, nie stoi w miejscu” – mówi Ginger Johnson, która po pokonaniu raka piersi zdołała przekształcić trudne doświadczenia w pozytywną moc dającą siłę jej i jej najbliższemu. „Podążanie naprzód dodaje życiu głębi, a nam dostarcza umiejętności niezbędnych do prowadzenia pełnego życia i pomagania innym”.

Ginger dowiedziała się, że ma nowotwór piersi w wieku trzydziestu jeden lat. Pracowała jako instruktorka fitnessu; fizycznie nigdy nie była w lepszej formie. Ona i jej mąż właśnie kupili dom w pobliżu Salt Lake City, raptem dwadzieścia minut samochodem. Mieli dwoje małych dzieci, a Ginger była w trzeciej ciąży.

Wszystko układało się absolutnie idealne. Może nawet za dobrze. Zaczęły męczyć ją złe przecucia.

Ginger była w drugim miesiącu ciąży, kiedy na jej otoczone sutkowej pojawiło się czeronawobrzazowe znamię, które szybko rosło. Po trzech miesiącach, w Halloween, „najstraszniejszym dniu roku”, została postawiona diagnoza: rak piersi.

Po rozważeniu wszystkich możliwości Ginger zdecydowała,

Jak optymizm i serce dla innych zmieniły Ginger Johnson

że podda się mastektomii w trakcie ciąży. Przerwanie ciąży lub operacja po rozwiązaniu, czyli za cztery–pięć miesięcy, nie wchodziły w grę. Na szczęście zabieg nie wpłynął na przebieg ciąży i Ginger urodziła zdrowego chłopca.

Półtora tygodnia po porodzie, przyszedł czas na założenie portów donaczyniowych. Po miesiącu Ginger rozpoczęła chemioterapię.

Wyzwania dla mamy trójki dzieci nie stanowiły trudności fizyczne. „Najgorsze było to, że czułam się winna – wspomina Ginger. – Nie mogłam w pełni zadbać o mojego maluszka”. Na przykład karmić go piersią. „Myślę, że prawdziwą więź z moim synkiem poczułam dopiero, kiedy miał dziewięć czy dziesięć miesięcy.

W ciągu paru miesięcy Ginger zmuszona była przeprowadzić się z planety Fitness, której mieszkańcy są piękni, optymistycznie nastawieni do życia i energiczni, na planetę Leczenie Raka – gdzie „wszyscy są chorzy i nieszczęśliwi. Niełatwo było mi pogodzić się z tym, że nie czuję się już silna i pełna zapału, tylko słaba i bezsilna”.

Jako osoba głęboko uduchowiona, Ginger skierowała swe myśli ku Bogu. „Nigdy nie pytałam: «Dlaczego ja?» – tłumaczy. – Znam odpowiedź na to pytanie. «Dlatego, że jestem człowiekiem». Nikt nie jest zwolniony z trudnych doświadczeń”.

Zamiast pytać, Ginger prosiła Boga o radę, jak poprawić sytuację.

Po pierwszym cyklu chemioterapii Ginger wpadła na pomysł gry w „chemo bingo”. Spędziła godziny nad ułożeniem zestawu bingo, ale kiedy przyszła na drugi cykl, zmieniła zdanie. „Dziś nie będzie bingo” – zdecydowała.

Zastrzyk szczęścia

Ginger zaczęła się zastanawiać, co miłego mogłaby zrobić dla pozostałych pacjentów. W końcu wpadła na pomysł. Aby go zrealizować, poprosiła o datki lokalnych biznesmenów. Podczas trzeciego cyklu, kiedy już została podłączona do kroplówki, wstała i przemówiła do obecnych na sali piętnastu osób. Powiedziała, że jest z nich dumna, ponieważ walczą z taką wielką determinacją, i zaśpiewała dla nich piosenkę. Potem podeszła do każdego, wlokąc za sobą kroplówkę, i rozdała nagrody, życząc: „Szczęśliwej chemioterapii”.

Wystąpienie Ginger zmieniło atmosferę. Pacjenci zaczęli ze sobą rozmawiać, śmiać się, dzielić się swoimi historiami. „Strasznie się wzruszyłam – wspomina Ginger. – Niedługo potem ludzie zaczęli na mnie wołać Happy Chemo Girl”.

Sukces zmotywował Ginger. Po zakończeniu leczenia założyła HappyChemo.com – serwis społecznościowy oferujący bezpłatne produkty i zniżki dla pacjentów onkologicznych oraz osób, które pokonały raka. Przewodzi Get Screened Utah, inicjatywę oddolnej mającej na celu zwiększenie liczby badań przesiewowych

na terenie stanu. Oprócz tego jest wydawcą i redaktorem naczelnym magazynu „Utah Cancer Connections”.

Nowotwór pomógł Ginger zrozumieć, czego pragnie od życia. Nie oznacza to jednak, że cieszy się, iż zaatakowała ją ta choroba. „Rak to nie prezent” – stwierdza stanowczo. Pytanie brzmi, jak go wykorzystasz. „Możesz rozwinąć skrzydła albo pogrzyżyć się w zgorzknieniu – tłumaczy. – Prawdziwym prezentem jest za to możliwość zmiany.” |



Body Painting

*Efemeryczna sztuka
z trwałym przesłaniem*

Malowanie ciała to znany od wieków rytuał o podłożu społecznym i/lub duchowym. W latach 60. stało się instrumentem prowokacji, który pozwalał wyrazić siebie. Dziś za jego pomocą też można przemówić.

Breast Cancer Awareness Body Painting Project

Michael Colanero, grafik, fotograf i organizator Breast Cancer Awareness Body Painting Project (BCABPP), twierdzi, że body painting zdobywa uznanie w świecie sztuki. „Malowanie na ciele zaczyna być postrzegane jako forma sztuki” – mówi, podkreślając przy tym, że coraz więcej klubów na Florydzie – znanej z bujnego życia nocnego – decyduje się na ozdabianie

ciał tancerzy fantazyjnymi wzorami. Kilka lat temu Colanero zauważył, że modelki, których ciała malowano podczas imprez związanych z kampanią na rzecz walki z rakiem piersi, były zdrowe. Do pozowania podczas jednego z takich eventów postanowił zachęcić więc znajomą, która przeszła mastektomię. Stąd wziął się pomysł BCABPP. W ciągu pięciu lat w projekcie

Od zarania dziejów w Indiach, Afryce Północnej, Oceanii i wśród niektórych rdzennych ludów Ameryki Południowej za pomocą malunków na ciele zaznaczano przełomowe wydarzenia w życiu człowieka, m.in. małżeństwo, śmierć czy osiągnięcie dojrzałości płciowej. Wybrany wzór może symbolizować pochodzenie danej osoby, jej status w danej społeczności, siłę albo doświadczenie; może też stanowić swego rodzaju dowód osobisty, jak u Maorysów. Obecnie body painting oddalił się od swych rytualnych korzeni, stał się efemeryczną sztuką, którą można uwiecznić na fotografii.

Ani naga, ani ubrana

W przeciwieństwie do tatuaży czy malunków na ciele charakterystycznych dla starożytnych kultur body painting nie jest trwały. Bezpieczne dla skóry pigmenty nakładane są przez artystów niczym zwykły makijaż. Granice między ciałem nagim a ubranym, między sztuką a życiem zacierają się, tracą ostrość.

Body painting może jednocześnie urzekać pięknem i wyrażać bunt, energię, witalność oraz niezależność. Kobietom, które doświadczyły raka piersi i przeszły mastektomię, pozwala przemówić, uwolnić się od wewnętrznych konfliktów, odczarować tabu.

Narzędzie rekonstrukcji

Wpływ nowotworu piersi na psychikę kobiety jest ogromny. Trzeba się zmierzyć z samym wyobrażeniem tej budzącej strach choroby. Do tego dochodzi symbol piersi – seksualności, macierzyństwa – który jest nierozzerwalnie związany z postrzeganiem siebie. Rak rzutuje też na rodzinę dotkniętej nim kobiety i jej odbiór przez otoczenie, zwłaszcza gdy nie zdecyduje się na rekonstrukcję.

W przypadku body paintingu ciało staje się środkiem komunikacji, w kreatywny sposób łączy artystę i modelkę. I jeśli malowanie ciała niegdyś stanowiło rytualny sposób na wyróżnienie się, dziś kobiety po mastektomii, które eksponują

swę pozbawione symetrii sylwetki, za jego pomocą podkreślają, że są takie same jak inni ludzie.

Malowanie stanowiło zapewne jeden z pierwszych sposobów na ozdabianie ciała. Tutaj – dramatyczne w swym wyrazie – ukazuje również kobietę, która mimo swej odmienności, może być uważana za dzieło sztuki.

Fascynująca forma ekspresji

Bénédicte nigdy nie spodziewała się, że będzie żyć z jedną piersią. W ciągu 11 lat od operacji odkryła na nowo swoje ciało – takie inne, ale wciąż jej. Teraz rozumie, że kobiecość nie ogranicza się tylko do piersi.

Sama myśl o operacji przepełniała ją bezbrzeżnym strachem, bólem oraz wściekłością. Ale czas pozwolił jej zebrać energię potrzebną, by pokonać wstyd, zaakceptować swą odmienność i pogodzić się z reakcją otoczenia. Poznanie Europa Donna, europejskiej koalicji do walki z rakiem piersi, stanowiło swego rodzaju przełom w jej życiu. Bez żadnego namysłu zgodziła się pozować dla Maud, artystki, która zajmuje się body paintingiem, i rozpoczęła współpracę ze stowarzyszeniem nad swoim nowym projektem. „Body painting jest dla mnie czymś magicznym. Ciało staje się płótnem, żywym dziełem sztuki” – mówi Maud.

Decyzja nie była trudna. Bénédicte już wcześniej wzięła udział w *Le Corps Amazone* (dosł.: ciało amazonki), filmie dokumentalnym o sztuce ciała autorstwa Anji Unger, a także pozowała dla Arta Meyersa, kalifornijskiego fotografa, który stworzył cykl zdjęć kobiet po mastektomii. Bénédicte zgłosiła się do projektu, ponieważ chciała aktywnie uczestniczyć w kreowaniu radości – chciała pokazać, że może być kobietą, piękną i zalotną, nawet jeśli nie poddała się operacji rekonstrukcji. To doświadczenie sprawiło, że Bénédicte zyskała inne spojrzenie na świat i na siebie, a także pozwoliło jej wysłać wiadomość do kobiet, które mają przed sobą perspektywę mastektomii, że w odmienności również kryje się piękno. |



Skye's the Limit. ©2004 MDC – InkSpot Designs/UNCOMMON Stock (www.uncommonstock.net). Wykorzystano za zgodą.

wzięło udział 27 dzielnych Amazonek. Celem Colanero jest stworzenie wystawy oraz albumu, który będzie zawierać zdjęcia 50 modelek po operacji piersi. Sześćdziesięcioletnia Jamie Inman, która przeszła obustronną mastektomię i rekonstrukcję, zachwyliła się fotografiami zamieszczonymi na facebookowym profilu BCABPP (www.facebook.com/BCABPP). „Poczułam – mówi – że to idealny sposób na opowiedzenie mojej historii”. W ramach procesu twórczego Colanero

rozmawia z modelką o jej przeżyciach. Na tej podstawie powstaje „obraz”, który artysta zajmujący się body paintingiem przenosi później na ciało. Jamie wspomina to doświadczenie ze wzruszeniem: „Każda z nas musiała zebrać się na odwagę, by w ten sposób wyeksponować swoje ciało, ale wiele dzięki temu zyskałyśmy. Po miesiącach obserwowania, jak nasze ciała są niszczone, cięte, parzone, badane z każdej strony, powierzyłyśmy je sztuce. To piękne, bardzo przejmujące uczucie”.



Mocne

KOŚCI



TO LEPSZE
Życie
Nie daj się
złamać osteoporozie

Starsza przygarbiona kobieta człapie niepewnie ulicą. Kolega w średnim wieku doznaje złamania kości z powodu niegroźnego w zasadzie upadku. Koleżanka rezygnuje z wyjścia do klubu fitness z powodu bólu pleców. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że opisane osoby mają osteoporozę – chorobę kości, na którą obecnie cierpi około 75 milionów mieszkańców Europy, USA i Japonii. Osteoporoza to kluczowa przyczyna złamań i pęknięć kości, może powodować chroniczne bóle, unieruchamiać; niesie ze sobą nawet ryzyko śmierci.

„Kiedyś twierdzono, że utrata masy kostnej to normalny element procesu starzenia się. Osteoporozę i osteopenię, które charakteryzują się zmniejszeniem gęstości mineralnej kośćca, uważano za nieuniknione” – mówi Sara Baker, fizykoterapeutka i ortopeda, a także prezes i założyciel organizacji Inspire Health oraz instruktor STOTT Pilates®. „Teraz jednak wiemy, że jest to choroba układu kostnego, której można zapobiec”.

Według Baker do utraty masy kostnej mogą przyczynić się nie tylko dieta, aktywność fizyczna, tryb życia, czynniki o podłożu genetycznym, gospodarka hormonalna i wczesna menopauza, lecz także ekspozycja na słońce, a nawet liczba dzieci!

Jak podkreśla Baker: „Oczywiście na pewne rzeczy kobiety nie mają żadnego wpływu, ale tryb życia mogą odpowiednio modyfikować”.

Zastanów się: jedna na trzy kobiety w wieku powyżej 50 lat doświadczy złamania związanego z gęstością mineralną kośćca. To bardzo duży procent populacji.

„Należy pamiętać, że złamanie może przynieść tragiczne skutki – mówi Baker. – Przerwanie ciągłości kości powoduje ból, utratę siły i mobilności czy zmiany w postawie. Bywa, że kończy się dłuższą hospitalizacją. Zmiany w kręgosłupie i miednicy mogą zmniejszyć pojemność płuc lub dopływ krwi do różnych organów, co zwiększa ryzyko upadku. Nieleczona hiperkifoza piersiowa (zbyt duże wygięcie odcinka piersiowego kręgosłupa w stronę grzbietową) – tłumaczy dalej Baker – prowadzi do zapadania się klatki piersiowej oraz niepoprawnego funkcjonowania układów oddechowego i krążenia”.

Warto pamiętać, że zmiany osteoporozowe mogą łączyć się ze zmianami spowodowanymi operacjami mastektomii i rekonstrukcji piersi, dlatego Amazonki powinny szczególnie dbać o kości.

Joyce King z Emory University School of Nursing w Atlancie potwierdza: „50 procent starszych kobiet, które doświadczają złamania bliższego końca kości udowej (biodra) nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Złamania mogą uniemożliwiać przemieszczanie się, a długotrwałe unieruchomienie zwiększa ryzyko zachorowania na zapalenie płuc i śmierci.

Jeśli porówna się roczne zestawienia dotyczące przypadków złamań związanych z osteoporozą oraz przypadków zawałów mięśnia sercowego czy nowotworów piersi bądź narządów rodnych, to okazuje się, że tych pierwszych jest znacznie więcej”. A zatem dla starszych kobiet osteoporoza to problem numer jeden.

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego zdrowie kości jest tak ważne, warto zapoznać się z informacjami na temat układu kostnego.

Podstawowe informacje na temat kości

Układ kostny wciąż podlega zmianom. Występujące w tkance łącznej kości komórki kościogubne (osteoklasty) mają zdolność rozpuszczania i resorpcji wapnia, niezbędnego do budowy mocnego szkieletu. Tymczasem osteoblasty wytwarzają część organiczną macierzy kostnej, w której następnie odkładają się kryształy fosforanów wapnia, dostarczając kościom świeżą porcję wapnia.

„Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że kość to wyspecjalizowany rodzaj żywej tkanki, która jest nieustannie niszczona, resorbowana i tworzona – mówi Baker. – Szacuje się, że nasze kości przechodzą pełny «recykling» co trzy miesiące”.

Estrogen stymuluje kościotwórcze osteoblasty, więc gdy kobieta traci ten hormon, osteoklasty zaczynają dominować i osteoblasty nie mogą nadażyć z odnową kości. Chemioterapia dodatkowo przyczynia się do utraty kości, ponieważ hamuje produkcję estrogenów w jajnikach.

Test

Stopień ubytku masy kostnej najlepiej ocenić za pomocą densytometrii. Tego typu badania gęstości kości zaleca się kobietom po 65. roku życia lub po 60. roku życia, jeśli znajdują się w grupie ryzyka, i w dowolnym wieku, jeśli były leczone na raka piersi.

Warto też skorzystać z dostępnego w internecie kalkulatora FRAX (<http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?lang=po>). Aplikacja opracowana przez Światową Organizację Zdrowia pozwala na oszacowanie ryzyka złamania szyjki kości udowej lub innego złamania głównego na podstawie wieku, płci i innych czynników sprzyjających osteoporozie.

Zdrowy wybór przynosi korzyści

Dobra wiadomość jest taka, że kobiety nie są bezsilne w tej nierównej bitwie. Systematyczne ćwiczenia obciążeniowe, zdrowa, bogata w wapń dieta i niepalenie mają duży wpływ

na gęstość kości i mogą oddalić widmo osteoporozy (informacje na temat ćwiczeń oraz diety znajdziesz w ramce u dołu strony).

Osoby znajdujące się w grupie podwyższonego ryzyka powinny jednak rozważyć dodatkowo zastosowanie leków, takich jak:

- bisfosfoniany (np. Fosomax®), które hamują resorpcję kości zależną od blokujących osteoklastów,
- selektywne modulatory receptora estrogenowego (np. Evista®), które działają na kości jak estrogen,
- kalcytonina, która zapobiega resorpcji wapnia oraz bólowi osteoporozowemu,
- parathormon (np. Forteo®), który odpowiada za regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie.

Jak sobie radzić

Profilaktyka profilaktyką, ale co robić, gdy lekarz stwierdzi osteoporozę? Ponieważ osłabione kości podnoszą ryzyko upadku i złamania, zasadniczą sprawą jest zachowywanie równowagi. Wybierz aktywność fizyczną, która wpływa pozytywnie na równowagę i mięśnie oraz poprawia świadomość ciała i postawę, np. tai chi, pilates lub jogę.

Jeśli odczuwasz uciążliwe przewlekłe bóle o podłożu osteoporozowym, wypróbuj tradycyjne leki uśmierzające ból, akupunkturę, fizykoterapię oraz naprzemienne gorące i zimne okłady w danej okolicy.

„Gęstości kości nie da się odzyskać, można mówić tylko o wartościach minimalnych – podkreśla King. – Należy też pamiętać, że złamania i pęknięcia, mimo że się zrosną, wciąż mogą negatywnie wpływać na postawę ciała na poziomie kręgosłupa, podstawowych elementów budujących kręgosłup”.

Kluczem jest zatem budowanie i utrzymywanie maksymalnej masy kostnej oraz zapobieganie jej stracie poprzez dietę i ćwiczenia. Ale, jak dodaje King, „konieczne jest regularne wykonywanie badań, tak by ewentualny spadek gęstości kości można było zatrzymać odpowiednimi lekami”.

Jak widać, osteoporoza nie musi być częścią naszego życia. Trzeba tylko chcieć zadbać o kości! |

Jedz poć się i bądź zdrowa

Siedem
wskazówek
na mocne kości

- 1 Przyjmuj 1200 mg wapnia dziennie.
- 2 Jedz dużo ciemnych zielonych warzyw liściastych, przetworów mlecznych, orzechów i nasion.
- 3 Ponieważ wapń w jedzeniu nie zawsze jest absorbowany, stosuj suplementy takie jak cytrynian wapnia.
- 4 Przyjmuj 1000 jednostek witaminy D (wiele kobiet cierpi na jej niedobór).
- 5 Bądź aktywna fizycznie – ćwiczenia pomagają zapobiegać utracie masy kostnej i mogą stanowić element leczenia.
- 6 Po operacji rekonstrukcji skonsultuj się z fizykoterapeutą, które mięśnie należy rozruszać i rozciągnąć, zwłaszcza w górnej partii ciała.
- 7 Unikaj palenia i alkoholu – używki wyciągają z kości duże ilości cennych minerałów.



Wiedzieć więcej, żyć pełniej

Wyczekiwana przez mazowieckie Amazonki, niezmiernie ważną i poruszającą - bo tak można opisać konferencję „Problemy intymne kobiet po leczeniu raka piersi” - uświetnił pokaz strojów i bielizny firmy Amoena.

Nad spotkaniem, które odbyło się 25 listopada w Warszawie, patronat objął Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie. Dla warszawskich Amazonek było to jedno z najistotniejszych wydarzeń końcówki 2014 roku.

Gości, którzy licznie pojawili się na konferencji, powitała serdecznie Ewa Grabiec-Raczak, prezes

Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum. Tuż po niej wystąpiła dr n. med. Beata Jagielska, zastępca dyrektora COI ds. Lecznictwa, a wprowadzający wykład, nakreślający sytuację psychofizyczną kobiet po amputacji, wygłosiła dr Hanna Tchórzewska-Korba.

Tym razem światło dzienne ujrzały zagadnienia wstydlive, rzadko wspomniane. Program obejmował

aż 10 prelekcji prowadzonych przez specjalistów z różnych dziedzin medycyny: od badań genetycznych raka piersi (dr Andrzej Marszałek) po bardzo intymne kwestie nietrzymania moczu (mgr Anna Rosa) i seksualność kobiet po leczeniu onkologicznym (dr Bogdan Lindner). Niezwykły był też wykład dr Marioli Kosowicz. Psychoonkolożka w jasny, konkretny i bardzo przystępny sposób mówiła





m.in. o tym, jakie zmiany w sferze intymnej niesie ze sobą choroba nowotworowa i jej leczenie. Wystąpienia spotkały się z żywym zainteresowaniem, bowiem rzadko można usłyszeć odpowiedzi na tak ważne, a bardzo wstydliwe pytania niezadawane zazwyczaj lekarzom rodzinnym.

Dr Wojciech Kolawa rozwiął wątpliwości Amazonek zastanawiających się, czy po leczeniu możliwe jest macierzyństwo. Dr Beata Sterlińska-Tulimowska zwróciła zaś uwagę na najczęstsze infekcje ginekologiczne występujące u kobiet, nie tylko po operacjach. Panie dowiedziały się, jak im zapobiegać oraz jak je rozpoznać i leczyć tak, aby nie nawracały.

Dr Hanna Tchórzewska-Korba przekonywała zgromadzone panie, że aktywność fizyczna dla Amazonek jest nie tyle wskazana, ile wręcz niezbędna dla zachowania zdrowia, kondycji i... kobiecości!

Prawdziwym hitem był jak zawsze pokaz mody „amazońskiej”. Wystąpiły panie, które borykały się z chorobą. Modelki poruszały

się z gracją, nie opuszczały ich dobry humor. Stroje marki Amoena zaprezentowały przepięknie. W końcu w dedykowanych kobietom po operacji ubraniach (a są to kostiumy kąpielowe, stroje do ćwiczeń, codzienne ubrania i komfortowe stroje nocne) wygląda się atrakcyjnie i z klasą. To dowód, że nie wolno szukać wymówek i należy prowadzić aktywne, pełne pasji życie.

Gdy o godzinie 14 zaproszono wszystkich na lunch, w kularach dyskutowano zawzięcie na tematy poruszane podczas wykładów.

Po przerwie przyszedł czas na strawę duchową. Agnieszka Różańska wystąpiła w monodramie *Jest jak jest*, napisanym na podstawie książki Maliny Stahre-Godyckiej *Dwie kobiety, jedna nadzieja*.

Jak widać, potrzeba organizowania tego typu spotkań jest wielka. Tak ciekawe konferencje uświadamiają bowiem kobietom, że amputacja piersi nie musi oznaczać rezygnacji z ruchu, marzeń, fantazji i seksu. Wystarczy dysponować wiedzą, którą podzielili się specjaliści, oraz wybrać odpowiedni styl życia. |



Pozwól nam lepiej się poznać

Dziękujemy za okazaną nam przyjaźń

Jak już wiesz, to wyjątkowy rok dla Amoena, która obchodzi właśnie czterdziestolecie swojej działalności. Z tej okazji chcielibyśmy jeszcze lepiej poznać wszystkie czytelniczki „Amoena Life”. Czy mogłabyś poświęcić nam chwilę i odpowiedzieć na kilka pytań? Dzięki temu w kolejnych numerach magazynu znajdziesz artykuły, które na pewno Cię zainteresują!

Aby wypełnić ankietę online, wejdź na: www.amoena.pl/ankieta.
Możesz też uzupełnić poniższy kwestionariusz. Wyciąć go i wysłać na adres: Amoena Polska, ul. Stryjeńskich 6, lok. UH4B, 02-791 Warszawa

Czy należysz do Klubu Amoena? Tak Nie

Jeśli tak, to czego oczekujesz po członkostwie w Klubie Amoena?

2. Jakiego typu artykułów powinno być WIĘCEJ na stronach „Amoena Life” i serwisu internetowego Amoena?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dotyczących diet i gotowania | <input type="checkbox"/> Dłuższych tekstów o charakterze merytorycznym |
| <input type="checkbox"/> O modzie | <input type="checkbox"/> Tekstów autorstwa czytelniczek |
| <input type="checkbox"/> Historii kobiet, które pokonały raka piersi | <input type="checkbox"/> Inne _____ |

3. Co lubisz robić w wolnym czasie? (Np. jadać na mieście, pracować w ogrodzie, surfować, chodzić do teatru, robić na drutach, udzielać się w klubie książki)

4. Kto lub co inspirowało Cię najbardziej i dlaczego?

5. Czego zaskakującego dowiedziałas się o sobie?

6. Chcielibyśmy móc złożyć Ci życzenia z okazji Twojego święta. Czy zdradzisz nam datę swoich urodzin? (Uwaga: musisz należeć do Klubu Amoena. Zarejestruj się na stronie www.amoena.pl/Klub-Amoena).

Adres e-mail: _____

Data urodzin: dzień _____ miesiąc _____

7. Czy chciałabyś wziąć udział w lokalnym spotkaniu integracyjnym pod patronatem Amoena? Tak Nie

Jeśli tak, to ile czasu byłabyś skłonna poświęcić na dojazd na spotkanie?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 10 minut | <input type="checkbox"/> 30 minut |
| <input type="checkbox"/> 20 minut | <input type="checkbox"/> 40 minut i więcej |

PODAJ DALEJ

Przekaż dalej „Amoena Life” i zobacz, co się stanie

Dla dzieci dzielenie się może oznaczać używanie czegoś na zmianę albo porcjowanie, tak by każdy dostał swój kawałek. Czasem trudno im nauczyć się dzielenia i uwierzyć, że może dać szczęście. Dla nastolatków i młodych ludzi dzielenie się napojem czy kubelkiem popcornu to dowód gorących uczuć. W większym towarzystwie to po prostu oznaka dobrej zabawy.

W dobie internetu dzielenie się oznacza jeszcze coś innego, mianowicie dzielenie się swoimi przemyśleniami, swoim życiem, zdjęciami, linkami do artykułów czy ulubionych filmów, np. poprzez tweetowanie. Oznacza też dzielenie się informacjami o pozytywnych inicjatywach, aktywne wspieranie akcji, które polegają na bezinteresownym robieniu czegoś dobrego i ważnego.

Prosimy, podziel się magazynem „Amoena Life” z bliskimi: z koleżanką, która niedawno usłyszała diagnozę, z zaprzyjaźnioną Amazonką, grupą wsparcia. Zostaw egzemplarz w poczekalni ośrodka onkologicznego (zapytaj wcześniej o pozwolenie). A jeśli chcesz, podaruj wybranej osobie dołączony do magazynu kupon na bezpłatną prenumeratę naszego półrocznika.

Chcielibyśmy dotrzeć do jak największej liczby kobiet i stać się częścią ich życia!

Odwiedź naszą stronę...

Więcej
artykułów
online!



ZAJRZYJ NA: www.amoena.pl

Pisz do nas | *Czekamy na
Twoje e-maile!*

Napisz do nas o ulubionym produkcie Amoena,
o swoich przeżyciach, skomentuj artykuły.

Chętnie poznamy Twoje przemyślenia!

**Napisz: info.pl@amoena.com
(w temacie zaznacz „List do wydawcy”).**

Skontaktuj się z nami:

✉ info.pl@amoena.com

f [Facebook.com/amoenapolska](https://www.facebook.com/amoenapolska)

Możesz zaprenumerować
„Amoena Life” do domu.

Zamów

Członkowie Klubu Amoena
otrzymują magazyn online
**BEZPŁATNIE! Zarejestruj się
na www.amoena.pl**



Jeśli dwa razy w roku (w marcu i we wrześniu)
chcesz otrzymywać drukowaną wersję magazynu
„Amoena Life”, wypełnij poniższy kupon drukowanymi
literami i wyślij do nas.



Imię

Nazwisko

Adres

Miasto

Kod

E-mail

- Jestem po operacji piersi
 Jestem bliskim osoby po operacji piersi
 Jestem specjalistą ds. ochrony zdrowia
 Chcę otrzymywać newsletter Amoena

Amoena Polska
ul. Stryeńskich 6, lok. UH4B
02-791 Warszawa

Prenumerata obowiązuje tylko na terenie Polski.

Wyrażam zgodę na zbieranie i przetwarzanie moich danych osobowych przez Amoena Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Stryeńskich 6/UH4B w celach statystycznych oraz/lub promocyjnych oraz/lub marketingowych tej Spółki, zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2002, nr 101, poz. 926 ze zm.).

data

podpis



amoena

Rabat 10%

Zaoszczędź 10% na zakupie dowolnego modelu
z kolekcji Amoena wiosna 2015*!

* Rabat realizowany jest w sklepach partnerskich Amoena oznaczonych logo Amoena Fashion Partner.

Dane Klienta: _____

Zakupiony model: _____

Partner handlowy: _____

Kwota udzielonego rabatu: _____

Klientka: Rabat można wykorzystać jednorazowo w sklepach partnerskich Amoena.
Kupon nie może być kopiowany, nie podlega sprzedaży.

Partner handlowy: zrealizowany i wypełniony kupon rabatowy prosimy odesłać na adres:
Amoena Polska Sp. z o.o., ul. Stryeńskich 6 lok. UH4B, 02-791 Warszawa.

Wyrażam zgodę na zbieranie i przetwarzanie moich danych osobowych przez Amoena Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Stryeńskich 6/UH4B w celach statystycznych oraz/lub promocyjnych oraz/lub marketingowych tej Spółki, zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2002, nr 101, poz. 926 ze zm.).

data

podpis

Kupon rabatowy | Oferta ważna do 31 czerwca 2015 roku


Aby znaleźć najbliższy sklep partnerski Amoena, odwiedź www.amoena.pl lub zadzwoń 800 206 674.

Bielizna, która wyraża Ciebie

Odważna i zmysłowa kolekcja Amoena Seduction to fuzja nowoczesności i francuskiego buduaru. Szukałaś czegoś seksownego? Znalazłaś.

Aby znaleźć sklep partnerski Amoena,
skorzystaj z wyszukiwarki
na www.amoena.pl
lub zadzwoń: 800 206 674.

amoena
For you, like no other

 www.amoena.pl