

**LOWE!**

to będzie Twój tydzień!

# ma

Nr 5/2009 [726] 26 stycznia-1 lutego 2009 cena 1,30 zł  
(w tym 7% VAT)

www.kobieta.pl

**NAJLEPSZY PORADNIK  
SUPERCENA!**

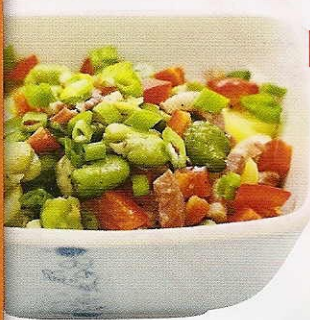
CENA  
PROMOCYJNA  
**TYLKO!**

**1**

**SZAFA  
KOBIECY Z KLASĄ**  
w jakie ciuchy warto zainwestować

*drugie życie starego płaszcza  
co zrobić, by znów był modny* str. 8

KUCHNIA



**7 DAŃ PEŁNYCH  
ENERGII  
W SAM RAZ  
NA ZIMĘ** str. 16

**+ POMARAŃCZE  
NIE TYLKO NA DESER** str. 21

CIERPLIWOŚĆ TO WYZWANIE NASZYCH CZASÓW

str. 30 **NIE ŚCIGAJ SIĘ  
Z ŻYCIEM**, bo i tak  
nie zrobisz wszystkiego naraz

ŻYCIE



str. 10 **MAKIAŻ,  
KTÓRY TRZYMA SIĘ  
CAŁY DZIEŃ**  
+ szkoda  
malowania  
idealnej kreski

URODA

**DOMOWE, SKUTECZNE  
I PROSTE SPOSOBY  
JAK POZBYĆ SIĘ  
KURZAJKI** str. 36

ZDROWIE



**RAPORT** str. 6

**ZAPREZENTUJ  
SIĘ DOBRZE  
PRZYSZŁEMU PRACODAWCY**  
SPRAWDŹ, CO DECYDUJE  
O TWOIM SUKCESIE str. 8

**HIT  
NUMERO**

ISSN 1232-7654 INDEKS 328758

**REPORTAŻ** str. 24

**Babcia Marta  
uchroniła  
rodzinę przed  
rozpadem**

**DZIŚ JEJ WNUCZKI  
CZEKA PRAWDZIWA  
SPORTOWA KARIERA**



**MIESZKANIE** str. 44

**PRZENOŚNE,  
SKŁADANE,  
NA KÓŁKACH**

**SPRYTNE MEBLE  
DO MAŁEGO LOKUM**



**PIENIĄDZE**

**NOWE, KORZYŚ  
ZASADY LICZENIA  
KAPITAŁU  
POCZĄTKOWE  
EMERYTURY  
MOŻE BYĆ  
WYŻSZA**



Leczenie nowotworu  
 ływa mało skuteczne,  
 gdy terapii towarzyszy  
 uczucie beznadziei.  
 Na szczęście można  
 je pokonać z pomocą  
 metody stworzonej  
 przez Carla Simontona.

# Psychoterapia w walce z rakiem

W latach 60. amerykański lekarz Simonton zauważył, że nowy program radioterapii, stosowany w leczeniu raka, nie daje oczekiwanych efektów z powodu uczucia beznadziei i bezradności, na które cierpieli pacjenci. Do zmiany ich stanowienia postanowił użyć terapii wykorzystującej wyobraźnię.

## UMIŚCIE SIĘ W MIEJSCU I CIAŁO

Dr Simonton pierwszy zastosował nową metodę u pacjenta z zaawansowanym rakiem krtań. Przyniosła wspaniałe rezultaty – chory po naświetlaniach nie tylko wyzdrowiał. Skuteczność metody Simontona przyczyniła się do stworzenia przez niego wszechstronnego programu psychoterapeutycznego dla

chorych na raka i ich bliskich. Stan psychiczny ma bowiem olbrzymi wpływ na zdrowie fizyczne. Częściej chorujemy, gdy żyjemy w stresie, jesteśmy przygnębieni, smutni, ponieważ nasz układ odpornościowy gorzej wówczas funkcjonuje. Trudniej też nam wyzdrowieć, bo zły stan psychiczny wpływa na wydzielanie substancji (np. takich jak hormony), które osłabiają pracę układu odpornościowego. Dobry nastrój, wiara w skuteczność leczenia ułatwiają powrót do zdrowia, wzmacniając siły obronne organizmu.

## ZDROWE MYŚLI

Na początku Simonton skupiał się na pracy z wyobraźnią. Swojego pierwszego pacjenta poprosił, żeby stworzył

w umyśle obraz raka, a następnie wyobraził sobie radioterapię jako miliony kulek energii, które uderzają w komórki nowotworowe i niszczą je, oszczędzając zdrowe komórki. Tego typu wizualizacje są obecnie tylko jednym z elementów programu Simontona. Dotyczy on bowiem różnych sfer życia człowieka, np. zachowań prozdrowotnych (dieta, ruch), relaksu, rekreacji. Jednym z jego głównych filarów jest jednak praca nad zmianą sposobu myślenia, polegająca na wyrobieniu zdrowych przekonań i postaw, które korzystnie wpływają na psychikę. Zdrowe jest np. przekonanie, że świat jest wspaniały, a ludzie dobrzy,

## WAŻNE!

Już wkrótce na zaproszenie dr. Wirgi i Ośrodka Psychoonkologii Remedis oraz red. „Naj” Carl Simonton poprowadzi warsztaty w Polsce. Konferencja oraz cykl warsztatów dla chorych i ich rodzin, prowadzonych przez specjalistów z psychoonkologii, odbędzie się w dniach 17-18.02.2009 w Warszawie, w hotelu Westin. Informacje i zapisy na [www.szkozenia.guj.pl](http://www.szkozenia.guj.pl)

bo dzięki temu czujemy się bezpiecznie. Zdrowa jest myśl, że można wyzdrowieć, bo nie poddajemy się chorobie. Program uczy też radzenia sobie ze stresem, lękiem, rozwija nadzieję na lepsze życie. Metoda Simontona nie zastępuje leczenia konwencjonalnego, ale skutecznie je uzupełnia. Statystycznie, dwukrotnie zwiększa długość przeżycia chorych. W Polsce jednym z jej propagatorów jest dr Mariusz Wirga, psychiatra pracujący w Ośrodku Onkologicznym Simontona w Kalifornii.



## JAK POZBYĆ SIĘ KURZAJKI

Jeśli zechcesz, lekarz ją wymrozi, wypali lub wycnie. Nie ma jednak gwarancji, że pozbędziesz się takiej brodawki raz na zawsze. Może więc warto spróbować zlikwidować ją samemu. Trwa to dłużej i wcale nie boli.

Kurzajki, których przyczyną jest zarażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, wciąż pozostają medyczną zagadką. Zniszczone – po pewnym czasie odrastają. Innym razem nie wiadomo dlaczego same znikają. Zdarza się to jednak rzadko, zatem trzeba je leczyć.

**LEKI NA BRODAWKI.** Są to preparaty z kwasem mlekowym i salicylowym, takie jak:

Duofilm, Brodacid czy Verrumal (dostępny tylko na receptę). Smaruje się nimi kurzajkę raz dziennie przez 6-8 tygodni, omijając zdrową skórę, żeby nie dopuścić do powstania ranki (dlatego dobrze jest ją zabezpieczyć bezbarwnym lakierem do paznokci). Przed każdym ponownym użyciem leku warto pumeksem zetrzeć poprzednią jego warstwę oraz powierzchnię kurzajki. Można też użyć środka Wartner, który

ma postać aerozolu, podawanego przez specjalny aplikator. Preparat wymraża kurzajkę. **ŚWIEŻE ZIOLA.** Kiedy zrobi się zielono, poszukaj jaskółczego ziela, pospolitego chwastu. Smaruj kurzajkę 2-3 razy dziennie pomarańczowym sokiem wyciekającym z przełamanej todygi. Kurzajki niszczy również sok z mniszka lekarskiego (mlecz). Kuracja z zastosowaniem tych ziół trwa 3-6 tygodni.

**LEKI Z KREDENSU.** Codziennie rano i wieczorem smaruj brodawkę sokiem z cytryny lub czosnku. Możesz też na noc zrobić okład z octu jabłkowego.

## WARTO SKORZYSTAĆ

● Silnie rozgrzewająca maść z olejami eterycznymi i wyciągami ziół. Łagodzi bóle mięśni i stawów, poprawia krążenie krwi, przyspiesza gojenie się urazów.

**KOŃSKA MAŚĆ ROZGRZEWAJĄCA FORTE, OK. 20 ZŁ.**



**blend-a-med 3D WHITE LUXE**

● Pasta do zębów z linii Blend-a-med 3D White Luxe z trójstopniową formułą wybielania. W ciągu 14 dni przywraca ośniewająco biały uśmiech. **3D WHITE LUXE GLAMOUR, OK. 11 ZŁ/75 ML.**