

Czuły
mózgWrażliwy,
seksowny,
zwodniczyMĘSKOŚĆ
W DEPRESJI.
O CO CHODZI?SZCZEPIONKA
NA WIRUS
OSAMOTNIENIAKOGO DOTYKA
ZESPÓŁ STRESU
POSTPANDEMICZNEGO?PLUSY I MINUSY
ZWIĄZKU
Z OBCOKRAJOWCEMBYWAM KIMŚ
INNYM...
ŻYCIE
Z CHOROBA
PSYCHICZNĄULECZYĆ
MATCZYNĄ
RANĘOD SMALL
TALKU
DO SZCZEREJ
ROZMOWYJAKIE IQ
MA SZTUCZNA
INTELIGENCJA?PSYCHOLOGIA
ZWIERZĄT:
MĄDRY
JAK OŚIOŁ!

TEMAT NUMERU

Oni też są z Wenus
PRZEWODNIK PO MĘSKIM ŚWIECIE





[Kup książkę](#)

YES

KOLEKCJA ŚLUBNA



[Kup książkę](#)



duetus

MINIMALIZM DLA DWOJGA

roślinne receptury
uniwersalne produkty
anti-pollution
unisex



Kup książkę

MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTORKA NACZELNA



Z Wenus przyszliśmy

This is a man's world/ But it wouldn't be nothing, nothing, not one little thing, without a woman or a girl/ He's lost in the wilderness/ He's lost in bitterness, he's lost lost...

Słowa, które z grubsza mówią o tym, że z męskiego świata nie zostałoby nic, gdyby nie było w nim kobiety, bo mężczyźni są zagubieni – pochodzą z piosenki „It's Man's Man's World” Jamesa Browna. Z 1966 roku! Jednak jeszcze przez wiele lat rozwiązania męskiego kryzysu – zanim jeszcze go tak nazwano – upatrywano w wychowywaniu chłopców na Marsjan (dla których liczy się bycie w ruchu), nie chcąc widzieć, że to bez sensu, skoro gdy tylko owi chłopcy osiągną wiek męski, osiadają za biurkiem i rywalizują nie tężyzną a sprytem czy manipulacją. „Idealem mężczyzny stał się handlarz, skuteczny sprzedawca, biznesmen. Jak sama nazwa wskazuje, jest on wiecznie *busy* – i nie ma czasu zająć się ważnymi aspektami swojego życia” – mówi prof. Marek Krzystanek w Temacie Numeru. Za odcięcie się od potrzeb egzystencjalnych trzeba zapłacić. Stąd frustracja, poszukiwania i kryzys. Jednak ten ostatni – choć tak się go boimy – to, znów przywołam prof. Krzystanka: „podstawowy motor rozwoju osobowości, bo zmusza do działania i rozwiązania problemu”. I to pierwsza dobra wiadomość w tym wstępie.

Druga jest taka, że każdy ma wewnętrzne zasoby, dzięki którym może kryzys przezwyciężyć – to z innego już wywiadu w numerze: o terapii ericksonowskiej. Tyle że kiedy jesteśmy w przysłowiowej czarnej dziurze, tych zasobów po prostu nie dostrzegamy. Ale tu od razu trzecia dobra wiadomość: gdy zaczniemy coś zmieniać i będziemy w tym konsekwentni, mózg nas w tym wspomógł, bo jest plastyczny i lubi optymalizować powtarzalne czynności.

I na koniec postulat: dość już tego podziału na Wenusjanki i Marsjan, bo owszem, różnimy się od siebie, ale to dużo głębsze (rachunek do jednego) niż prosta zależność od płci biologicznej.



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube**, a także na **Zwierciadło.pl**

SENSOWNY POCZĄTEK

6 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

10 Psychonewsy Symbole, filmy

TEMAT NUMERU

PRZEWODNIK PO MĘSKIM ŚWIECIE

14 Homo emoticus – prawo do wyrażania emocji nie zależy od płci

18 Depresja męska czy depresja męskości? Wyjaśnia prof. Marek Krzystanek

22 Cztery etapy życia mężczyzny
Do inspiracji hinduską tradycją zachęca franciszkanin o. Richard Rohr

26 Przychodzi facet do lekarza...
O profilaktyce zdrowotnej mówi androlog prof. Michał Rabijewski

RELACJE

30 Dobry związek Wyzwania relacji z obcokrajowcem przybliży psychoterapeutka Anna Bathory

36 Moc kobiet
Psycholożka Katarzyna Miller podpowiada, jak uleczyć matczyną ranę

42 O szczepionkę na samotność pytamy psycholożkę prof. Magdalенę Śmieję

46 Szkoła umiejętności
Od small talku do szczerej rozmowy

50 Kobieta z epoki paleolitu
Dumne dziedzictwo

ROZWÓJ

54 W nurtach
Terapia ericksonowska daje nadzieję

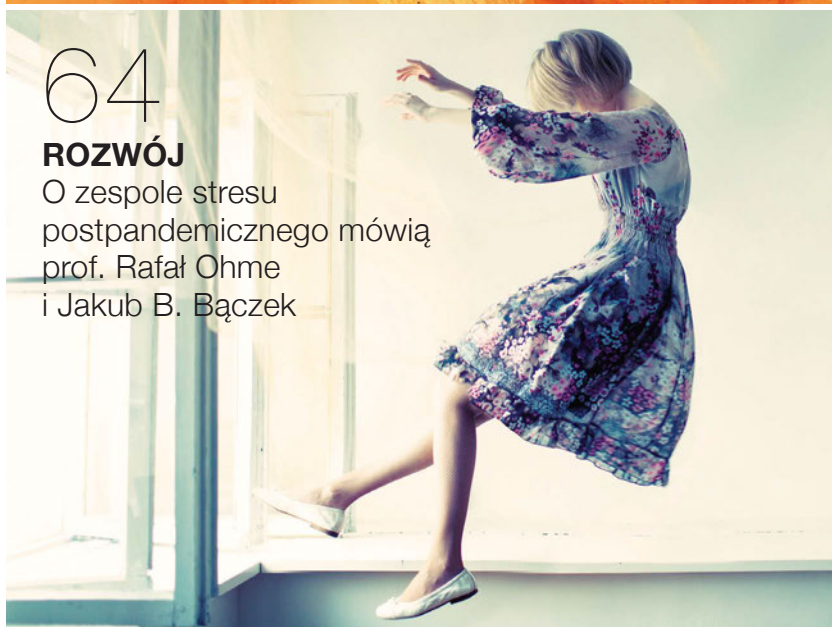
58 Mój przyjaciel robot
Sztuczną inteligencję przedstawia kognitywista prof. Piotr Przybyś



14

TEMAT NUMERU

Mężczyźni też są z Wenus.
Emocje, psychika, duchowość, zdrowie



64

ROZWÓJ

O zespole stresu postpandemicznego mówią prof. Rafał Ohme i Jakub B. Bączek

ILUSTRACJA NA OKŁADCE Joanna Gwís PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
korekta Anna Pachocka
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobolka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Baeta Białe, Martyna Harland,
Katarzyna Kazmierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Soltan, Dominika Tworek,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak-Piotrowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszczak

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Sklep internetowy: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



36

MOC KOBIET Uleczyć matczyną ranę



86

TWÓJ MÓZG Wrażliwy, seksowny, plastyczny...

64 Za szybka zmiana Czym się objawia zespół stresu postpandemicznego?

68 Emocje a zdrowie Serce w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

ROZWÓJ PRZESZŁOŚĆ

72 Życie z perspektywy wózka w komedii romantycznej „Skołowani” Rozmowa z Heleną Szczuką z Fundacji Avalon

76 Filmoterapia
O filmie „Bezmiar” dyskutują Grażyna Torbicka i Martyna Harland

80 Jak odbieramy sztukę?
Teoria Gestalt

82 Wydarzenia i książki z SENSEm
Dokąd pójść, czego posłuchać, co przeczytać?

CZUŁY MÓZG PIĘKNY UMYŚŁ

86 Nie tacy sami Nie w płci różnica

90 Wszystko rodzi się w głowie
Rozmowy o seksie z prof. Michałem Lwem-Starowiczem

94 Emocje na pięciolini
Muzyka wpływa na nasz umysł. Ale jakie to dokładnie mechanizmy – nie wiemy

98 Tylko ostrożnie
Zdrowy mózg: profilaktyka i diagnostyka

ZDROWIE PSYCHICZNE

102 Moja historia
Doświadczenie życia z chorobą psychiczną

108 Felieton terapeutyczny
Cykl dr. hab. Sławomira Murawca

112 Psychologia zwierząt
Mądry jak osioł

118 Blżej natury Duch gór

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



leipa passion
process
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedają aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Admini-**
strator danych: Wydawnictwo Zwiernicki Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Pod-**
stawy prawne przetwarzania danych: Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiór danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu**

Następny SENS ukaże się 11 maja
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Choć listy, na które odpowiada w tym numerze psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**, poruszają konkretne życiowe sytuacje, to w istocie dotyczą uniwersalnych problemów: relacji i zaufania. Na czym warto się skupić, żeby ruszyć z miejsca, w którym utknęliśmy?



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



JAK WYBRAĆ PSYCHOTERAPEUTĘ?

Pani psycholog

Postanowiłam iść na terapię. Długo się na tym zastanawiałam, wstydziłam się na myśl, że obcej osobie będę mówiła o najbardziej intymnych sprawach. Boję się też, że ktoś będzie miał na mnie duży wpływ i będę zmanipulowana. Szukałam informacji w Internecie, ale wiadomo, zawsze najgłośniejsi są ci, którzy mają pretensje. Dowiedziałam się też, że przepisy dotyczące zawodu terapeuty nie są konkretne. I jeszcze jedno: jaki nurt wybrać? Jest ich tyle...

Czy może pani w kilku zdaniach napisać, czym się kierować przy wyborze terapeuty? Gdybym miała kilka konkretnych wskazówek, czułabym się bezpieczniej.

DOROTA

Droga Doroto

Zanim wybierzesz się do terapeuty, musisz zadać sobie pytanie, czy będziesz w stanie zaufać drugiej osobie. Zaufanie oczywiście jest procesem i buduje się go stopniowo, w miarę zacieśniania relacji terapeutycznej. Jednak przekonanie, że psychoterapeuta może manipulować pacjentem albo wywierać na niego wpływ z pewnością w tym ci nie pomoże.

O tym, jakie są nurty w psychoterapii i metody pracy możesz przeczytać w Internecie. Warto też skorzystać z opinii na portalach typu znany lekarzy. Większość psychoterapeutów ma swoje strony www, z których możesz dowiedzieć się np. o metodach pracy czy problemach, jakimi zajmuje się dany specjalista. Istnieją też palcówki zatrudniające wielu

psychoterapeutów. Jeśli zadzwonisz do recepcji i opisziesz swój problem, zostaniesz skierowana do osoby specjalizującej się w danym obszarze. To, że nie ma ustawy o zawodzie psychoterapeuty, nie dewaluje tego zawodu. Oczywiście zawsze masz prawo zapytać po jakich studiach jest psychoterapeuta do którego wybierasz się na wizytę.

Większość psychoterapeutów proponuje dwa, trzy spotkania konsultacyjne, których celem jest wzajemne rozpoznanie; pyta, w czym ci może pomóc, ty przedstawiasz swój problem, zawieracie kontrakt terapeutyczny itd. Myślę, że właśnie te spotkania konsultacyjne są najlepszą okazją do sprawdzenia, czy będziesz w stanie zaufać tej osobie.



JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z TRUDNĄ KOLEŻANKĄ?

Droga Redakcjo

Mam problem w pracy z koleżanką, z którą blisko współpracuję. Współpraca z nią bywa trudna a czasami wręcz męcząca. Jej zachowanie negatywnie wpływa na działanie całego zespołu, ponieważ liczy się dla niej tylko własny komfort a nie korzyści całej grupy. Nie znosi sprzeciwu, bywa arogancka i nawet kiedy popełni błąd, mówi, że nie ma sobie nic do zarzucenia. Unika odpowiedzialności i nie ma problemu z przenoszeniem jej na innych. Myśli tylko o sobie i oczekuje traktowania w specjalny sposób. Oczywiście potrafi być bardzo czarująca, chcąc osiągnąć zamierzony cel. Nie ukrywam, że jej zachowanie jest często bardzo irracjonalne i wyczerpujące emocjonalnie.

Po całym dniu w pracy czuję się tak jakby ktoś wyssał ze mnie wszystkie siły i na samą myśl, że czeka mnie kolejny dzień w takiej atmosferze, nie chce mi się iść do pracy. Jak sobie poradzić w takiej sytuacji? SANDRA

Droga Sandro

Nie ma trudnych ludzi, są jedynie trudne relacje. Każda – a tym bardziej współpraca – to efekt działania obydwu stron: partnerów relacji. Dlatego nie koncentruj się na „wadach” koleżanki, ale na tym dlaczego wasza relacja–współpraca nie jest satysfakcjonująca.

Piszesz, że koleżanka dba o własny komfort, nie znosi sprzeciwu czy bywa arogancka. Co wtedy robisz ty? Jak reagujesz na jej postępowanie? Pamiętaj, że w relacji zachowania partnerów zależą od siebie nawzajem; jej reakcja wywołuje twoją reakcję, w odpowiedzi na którą ona zachowuje się tak a nie inaczej. Nie możesz zmienić koleżanki – nikogo nie możemy zmienić bez jego woli, ale masz wpływ na swoje zachowanie. Agresja w relacjach zwykle eskaluje, kiedy my reagujemy agresją

na agresję partnera. I konflikt gotowy. Jeśli na jej arogancję czy sprzeciw zareagujesz tym samym – nie macie szans się dogadać.

Rozumiem, że jest ci ciężko; jeśli wasz konflikt narasta od jakiegoś czasu, niełatwo jest ci pozbyć się uprzedzeń i popatrzeć na tę osobę obiektywnie. Jeśli dodatkowo koleżanka ma opinię trudnej, wszyscy z góry zakładacie, że współpraca z nią nie będzie łatwa. Możesz to zastopować. Przez kilka dni spokojnie poobserwuj, co tak naprawdę dzieje się w waszych relacjach i co zwykle jest tym punktem zapalnym. I zareaguj inaczej niż do tej pory. Nic tak nie wpłynie na reakcje koleżanki, jak zmiana twojego zachowania. Spróbuj, może nie uda się za pierwszym razem ale za kolejnym na pewno. >

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
NAPISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



CZY EMOCJE SĄ ZARAŻLIWE?

Dzień dobry!

Różnimy się z mężem bardzo w kwestii umiejętności zarządzania czasem czy planowaniem dnia. Coraz częściej łapię się na tym, że kiedy jesteśmy razem, tracę kontakt z własnym ciałem, a ostatnio nawet umysłem. Nie potrafię racjonalnie myśleć, zaczynam przejmować jego emocje i tak samo chyba czuje nasze dziecko, co widać po zmianie jego zachowania. Mąż niby nic takiego nie robi, cały problem polega na tym, że jeśli mamy wspólnie podzielić się obowiązkami domowymi, to ja zabieram się do pracy i to robię, a on zacznie, przerywa. A to podejdzie, żeby mi coś powiedzieć, a to skupi uwagę na czymś innym. Kiedy coś opowiada, to zazwyczaj powtarza kilka razy. Dużo chodzi od pokoju do pokoju; kiedy je śniadanie, to zazwyczaj chodzi z kanapką. Już pomijam, że to, co ma zrobić, się przedłuża; ta jego biegania myśli mnie męczy, dekoncentruje. Odczuwam to tak, że różnymi sposobami, może nieświadomie chce być w centrum, skupiać na sobie uwagę. Wystarczy że wyjdzie z domu i czuć różnicę.

To zachowanie przypomina sytuację, jakbym zapraszała kogoś do tańca, tyle że on nie podejmuje ruchu lub zaczyna tańczyć, ale bez skupienia. Ale też nie wykazuje też chęci prowadzenia, nie zna kroków. On się z ta wizualizując zgadza. Skąd te trudności, żeby wyłączyć myśl i być z nami tu i teraz?

ANNA

Droga Aniu

Pierwsze, o czym pomyślałam czytając twój list to: co was do siebie przyciągnęło na początku relacji? Jaka cecha męża sprawiła, że to właśnie jego wybrałaś na partnera? To ważne, odpowiedz sobie na to pytanie, bo na pewno było coś, co cię zaczarowało, zaśniło.

Nie bez powodu używam określenia „zaśniło”, bo ten proces ma olbrzymie znaczenie w dobieganiu się w pary. Może właśnie było to jego wycofanie w opozycji do twojej potrzeby zarządzania albo jego chaotyczność contra twoje uporządkowanie. Może pomyślałaś wtedy, że on jest taki tajemniczy i trochę „misiowaty”, więc jesteście jak dwie idealne połówki jednego jabłka. Zaśnienie sprawiło, że patrzyłaś na niego przez różowe okulary a nawet jeśli coś ci przeszkadzało to myślałaś, że przecież „jeśli kocha, to się zmieni”. Minęły lata, spadły różowe okulary i coś, co kiedyś może nawet cię rozczulało, dziś jest powodem irytacji.

Podoba mi się twoja metafora zapraszania do tańca; rzeczywiście związek przypomina trochę wspólny taniec. Partnerzy przez lata uczą się zgrania, potrafią przewidywać nawzajem kolejny krok partnera. To wszystko prawda pod warunkiem, że... obydwójce w tym samym momencie mają ochotę na taniec. Może czasami lepiej tańczyć osobno. Skoro denerwuje cię np. jego styl sprzątanía, podzielite mieszkanie

na strefy i niech każde sprząta swoją część – w taki sposób jak chce.

Najbardziej niepokoi mnie zdanie o przejmowaniu emocji męża, bo to oznacza uzależnienie od drugiego człowieka. Piszesz, że w jego obecności tracisz kontakt z własnym ciałem i umysłem. Myślę, że warto umówić się na konsultację do psychoterapeuty. Jeśli odzyskasz kontakt z własnymi emocjami, łatwiej ci będzie zrozumieć, na czym polega problem w relacji z mężem. Emocje nie są zaraźliwe, oczywiście jeśli ktoś w naszej obecności np. jest smutny, nasz nastrój również spada, ale jeśli masz kontakt ze swoimi emocjami, potrafisz oddzielić swoje uczucia od cudzych. Wtedy nie uzależniasz się od emocji drugiego człowieka.



AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAWY ZŁOŻONE Z KSIĄŻEK EWY KLEPACKIEJ-GRYZ: „CZUJĘ, JESTEM, IDĘ DALEJ. KOBIETA W PODRÓŻY DO WEWNĘTRZNEJ MOCY” ORAZ „KIEDY TWOJA WRAŻLIWOŚĆ STAJE SIĘ ZALETĄ”



Mistrzowie odmładzania

Czego oczekujesz od pielęgnacji anti-aging?

To jasne! Wygładzenia zmarszczek, poprawy jędrności i elastyczności, nawilżenia i dodania cerze blasku. W osiągnięciu tego celu pomagają różne składniki aktywne, ale do najskuteczniejszych i najlepiej przebadanych należą retinoidy. Jednak ostatnio na scenie pojawił się nowy, mało znany gracz: **tripeptyd miedziowy**. Co nowego wnosi do Twojej strategii pielęgnacji?



Liderzy anti-ageing

Retinoidy wnikają w głąb skóry, gdzie stymulują syntezę włókien kolagenu i elastyny.

Taki efekt wynika z ich procesu utleniania do kwasu retinowego, daje świetne efekty przeciwstarzeniowe i przeciwtrądzikowe, ale wymaga budowania tolerancji.

Peptydy miedziowe działają inaczej - aktywują fibroblasty, które odpowiadają za pobudzenie procesów regeneracyjnych i naprawczych. Mają skuteczne działanie przeciwstarzeniowe, a równocześnie

świetnie sprawdzą się, jeśli skóra nie toleruje retinoidów lub aktualnie istnieją przeciwwskazania do ich stosowania (np. ciąża).

Retinoidy i peptydy miedziowe - czy ta para do siebie pasuje?

A gdyby tak wykorzystać zarówno moc retinoidów jak też peptydów miedzi?

Oba składniki mają potwierdzone działanie przeciwstarzeniowe, a dzięki temu, że działają nieco inaczej, mogą się świetnie uzupełniać. Właściwości regeneracyjne **tripeptydów miedzi** skutecznie zmniejszą ewentualne skutki uboczne budowania tolerancji na retinoidy, takie jak zaczerwienienie skóry. Będą komplementarnym uzupełnieniem kuracji przeciwstarzeniowej i jej skutecznym boosterem!



Jest jednak jedno „ale”: nie należy ich łączyć w jednej rutynie ze względu na różnice pH. Produkty z tymi składnikami będą się wzajemnie dezaktywować, co osłabi ich działanie. Najlepiej retinoidy stosować na noc, a peptydy wyłącznie na dzień.

Sera z retinolem i retinalem BasicLab są już dobrze znane fanom świadomej pielęgnacji. Teraz oferta marki wzbogaciła się **Serum ujędrniające z wysokim stężeniem (aż 0,5%) czystego tripeptydu miedzi**, którego działanie uzupełnia 25% peptydów biomimetycznych i 10% kompleks czynników wzrostu.

Nowe serum można stosować w trakcie kuracji retinoidami, albo używać jako samodzielny i skuteczny produkt niwelujący objawy strzenia. Unikatowe połączenie peptydu miedziowego z biomimetycznymi zapewnia niemal natychmiastowe odczucie napięcia skóry. Tripeptyd miedzi wspiera syntezę kolagenu i elastyny, a neuropeptydy zapobiegają tworzeniu się przyszłych zmarszczek.

To sprytna strategia anti-ageing, którą warto wypróbować.

Zmień pielęgnację na skuteczną. BasicLab.

[Kup książkę](#)

POROZMAWIAJMY O SYMBOLACH

W którą stronę?

Jednym kojarzy się z łamigłówką dla zabawy, innym z trudną sytuacją... Dziennikarka **JOANNA OLEKSZYK** i psycholożka **KATARZYNA MILLER** proponują kilka interpretacji labiryntu. A co oznacza on dla ciebie?

ILUSTRACJA **ADRIANA DZIEWULSKA**

CO SYMBOLIZUJE?

Zagubienie, tajemnicę, zamieszanie, chaos, bałagan, komplikacje, pułapkę czy tortury duchowe. Labirynt symbolizuje też pokrętność życia i konieczność trzymania na wodzy emocji. Kiedy trafiamy do labiryntu, mamy dwa cele: dojść do środka i dojść do wyjścia. Osiągnąć coś, ale też umieć sobie z tym poradzić, nie zagubić się po osiągnięciu celu. Nić Ariadny z mitu o Minotaurze to wpisany w naszą kulturę symbol znaczenia drogi, uczenia się na własnych błędach. Bo kiedy człowiek znajduje się w labiryncie życia, warto by miał nić, która będzie go prowadzić, czyli by kierował się pewnymi wartościami, ale też był czujny, obecny i pamiętał o drodze, jaką przeszedł.

