

CO BOLI MANAGERA

CHOROBY
XXI wieku

Wszystko musisz zrobić na wczoraj. Ścigas się z czasem i kumplami z biura. W siłowni musisz udowodnić gibkość ciała, a wieczorem w klubie, że to z Tobą wyjdzie długonoga piękność. Ale do łóżka idziesz z laptopem i celem na jutro. Jesteś WZA. Osobowość nastawiona na walkę. „Inny” oznacza zawsze wroga, którego musisz pokonać. Twoje ciało też przestaje być przyjacielem.

Katarzyna Górna-Drzewos

BRUKSIZM Siła stresu jest taka, że manager zjada własne zęby. „Niszczy szklivo: najtwardszą tkankę, porównywaną do granitu. A do tego natrętnie zaczyna wybielać zęby” – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. Bruksizm może wywołać m.in. silne bóle głowy i sztywność karku. **ZRÓB TO SAM** Połóż chusteczkę na biurku, wesprzyj głowę na dłoniach, rozluźnij mięśnie twarzy, aż ślina zacznie wypływać z ust. Postaraj się być sam w pokoju, bo to mało estetyczny zabieg, ale działa!

REFLUX COME BACK Twój ojciec za stres płacił wrzodami żołądka. Ty cierpisz na refluks. Masz zgagę i piecze Cię w klatce piersiowej. „Zwieracz przełyku, który normalnie jest obkurczony, teraz rozszerza się, pozwalając, by treść kwasna wróciła z żołądka” – mówi gastroenterolog Krzysztof Rogala. **ZRÓB TO SAM** Objawy często są w nocy. Spij wysoko: zmniejszysz ryzyko, że uleje Ci się na poduszkę.

JELITO NADWRAŻLIWE Ani o tym pogadać przy piwie z kumplem, ani z narzeczoną przy kolacji. 10% mężczyzn w Polsce choruje na jelito nadwrażliwe. „Objawy to biegunki lub zaparcia oraz bóle brzucha niemal każdego dnia” – wyjaśnia Krzysztof Rogala. Brzuch jest jak balon lub jak orkiestra. **ZRÓB TO SAM** Najbardziej kaloryczne powinny być drugie śniadanie i lunch. Dzięki systematycznym posiłkom i spacerom, wyregulowanie organizmu powinno zająć nie dłużej niż 2 miesiące.

STRES KOMPUTEROWY

Ty i pecet: związek idealny? Niekoniecznie, bo nim się spostrzeżesz, padniesz ofiarą zespołu stresu komputerowego. „Oczy szczyplą i przestają łzawić. Gałka oczna wysycha” – mówi dr Andrzej Dudziński. Przed monitorem mrugasz 10 razy na minutę, a powinieneś jeszcze raz tyle. **ZRÓB TO SAM** Co 5 min przenieś wzrok na większe odległości. Mrugaj. Odległość od ekranu – co najmniej 45 cm.



Nasi eksperci

Specjaliści w swoich dziedzinach. Ich wiedza i doświadczenie sprawiają, że każda strona MH pełna jest sprawdzonych porad.



dr Iwona Gnach-Olejniczak
Stomatolog i implantolog. Założycielka wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa. Radzi managerom, jak uniknąć bruksizmu. s. 40



Izabela Kielczyk
Psycholog biznesu, certyfikowany coach ICC, wiceprezes zarządu Ypsilon Media, podraca nam tym razem sposoby na pobudzenie kreatywności. s. 44



dr Andrzej Dudziński
Wiceszef Poradni Okulistycznej przy Szpitalu Klinicznym nr 5 w Katowicach, uznanym za jeden z najlepszych w Polsce. Radzi, jak dbać o oczy w biurze. s. 40



Danuta Nowicka
Dr n. med., specjalista dermatolog, wykłada w Wyższej Szkole Fizjoterapii we Wrocławiu. Podpowiada, jak dbać o skórę, kiedy intensywnie trenujesz. s. 10



Robert Starzec
Chirurg z II stopniem specjalizacji, dyrektor medyczny szpitala sieci EuroMediCare w Piasecznie. Od lat współredaguje dział Zdrowie Men's Health.



dr Marek Szoltysik
Dietetyk, adiunkt Wydziału Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Od lat opiekuje się w Men's Health poradami z działu Dieta.

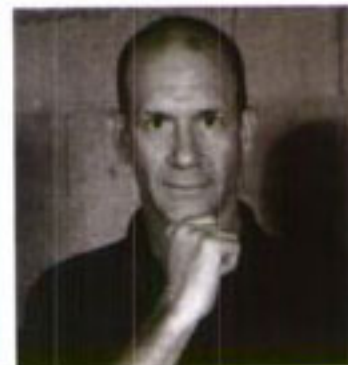
Bartosz Chocholowski
Zastępca redaktora naczelnego portalu finansowego Money.pl. W tym numerze podpowiada Ci, jak zainwestować nadwyżki finansowe. s. 10



Eyal Yanilov
Jeden z najbliższych asystentów twórcy krav magi Imi Lichtenfelda, światowy autorytet w dziedzinie samoobrony. Wyjaśnia, że krav maga to więcej niż walka. s. 78



Tadeusz Stefanik
Profesor nadzwyczajny wrocławskiej AWF, Trener I klasy kultury styki, wykłada w Katedrze Sportów Siłowych. Merytoryczny opiekun działów Fitness i Sport.



dr Michał Skalski
Szef Poradni Leczenia Zaburzeń Snu Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Przedstawia trening nauki spania. s. 84

