olivia

NUMER 9 wrzesień 2026
cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)
www.sprawdzone.pl

MODA
FLIRT Z NITKĄ
Haftowane detale robią styl

KUCHNIA
Kruszonki nigdy dość! Mamy na to pyszne dowody

PSYCHOLOGIA
Postanowione, zmienione, utrwalone! 5 kroków, by wyrobić w sobie nowy nawyk

WELLBEING
- Grzyby odmładzają z siłą, jakiej jeszcze nie znałyśmy
- Śpiewaj, będziesz dużo zdrowsza!

URODA
Niech w oczach pojawi się blask

Jesień w rytmie slow

10 sposobów, by zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym
Plus: jak porażkę przekuć w sukces

Maria Sadowska
No risk, no fun – ta zasada wciąż mnie prowadzi. Odwagę łączę jednak z troską o siebie.

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
9 771429 695603 09
Numer w sprzedaży do: 10.09.2026

eprasa.pl 12f56928de

NoNameHotel&SPA

NoNameHotel&SPA

You choose we care...

nonamehotelspa
nonamelakes

nonamehotels.com
tel. 797 502 131

eprasa.pl 12f56928de

Łagodne powroty

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Wrzesień – moment pomiędzy. Jeszcze z oddechem lata, już z pierwszą myślą o codzienności. To też czas nowych początków i planów. Z taką energią spotykamy się z Marią Sadowską – artystką, która nie uznaje ograniczeń i od lat idzie własną drogą. W rozmowie opowiada o odwadze, wolności i o tym, jak budować życie w zgodzie ze sobą. Przewodnim tematem najnowszej „Olivii" jest łagodny powrót – do pracy, rytmu, obowiązków. Bez presji. Z uważnością na ciało i emocje. Podpowiadamy, jak znaleźć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, jak nie zgubić wakacyjnego spokoju i zamienić go w nową energię. Niech to będzie Wasz jesienny reset. Na własnych zasadach. Z czułością.

Inspiracje
4 Słońce, zostań ze mną!

Spotkania & Felieton
6 Maria Sadowska
W niczym nie chcę się ograniczać
28 Dorota Szelągowska
Mała Dorotka

Moda & Uroda
12 Opowieści haftem snute...
16 Ależ tak! To mi pasuje!
42 Zrób sobie oko, a dzień będzie lepszy
46 Nie poganiaj mnie, bo tracę glow
49 Miłość od pierwszego czesania
48 Uroda: inspiracje i nowości

Olivia Ekstra
18 Jesienny reset na twoich zasadach

Reportaż
24 Instynkt matki to prawdziwy cud

Wellbeing
30 **Psychologia**
Smuteczek? Nie ma szans!
32 **Uroda**
Reishi i spółka
34 **Zdrowie**
Ważne pytania o hemoroidy
36 **Forma**
Śpiewać każdy może

Psychologia
38 Porażkę przekuj w siłę
40 Jak wyrobić w sobie zdrowy nawyk

Zdrowie
50 Choroby będą cię obijać szerokim łukiem
54 Wspomnienia i pamiątki, które zostały na skórze
56 Zdrowie: inspiracje i nowości

Kuchnia
58 Pasta la vista, głodzie!
62 Kruszonki nigdy dość

Wnętrza
66 Święto plonów
70 Poradnik domowy – lifehacki, które zmieniają codzienność

Rozrywka
74 Drugie lato Europy
78 Krzyżówki
80 Aktualności kulturalne
82 Horoskop na wrzesień

WYBIERZ MAGAZYN **olivia** Z DOSTAWĄ DO DOMU

„OLIVIĘ" KUPISZ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU! ZAMÓW PRENUMERATĘ NA CZYTELNIA.PL

Fot. na okładce: Aldona Karczmarczyk / Van Dorsen Artists
Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 12f56928de

Słońce, zostań ze mną!

Łapmy każdy jego promień. Pozwólmy, by ogrzewał nasze policzki i myśli. Niech wrzesień będzie złoty!

Cały ten blask

Słońce to energia i beztroska. Nie zostawiaj ich wraz z końcem lata. Zapach wakacji możesz mieć przy sobie także jesienią. Lalique Soleil Vibran otula ciepłem i dodaje odwagi, by świecić własnym blaskiem nawet w chłodniejsze dni.

Jesienne rytuały

Mehr to perski bóg słońca, symbol światła i życiodajnej energii. To właśnie nim inspirowana jest kolekcja The Ritual of Mehr. Kosmetyki przyjemnie otulają skórę cytrusami i drzewem cedrowym.

Ciepło i przytulnie

Zatrzymaj lato w kadrach. Gdy złapie cię melancholia, spójrz na zdjęcia pełne złotych zachodów słońca. Ciepłe barwy na ścianie rozjaśnią wnętrze i poprawią nastrój w deszczowy poranek.

Kolczyki **ANIA KRUK** 240 zł

Naszyjnik **LILOU** 160 zł

Kardigan **NEXT** 300 zł

Torebka **WITTCHEN** 210 zł

Buty **SKECHERS** 250 zł

Moda z energią

Jesienne stylizacje też mogą rozpromienić się kolorem. Żółte ubrania i dodatki przełamią monotonię – wystarczy jedna rzecz w tym odcieniu, by zrobiło się weselej! Biżuteria w kształcie słońca doda energii, gdy dni staną się krótsze.

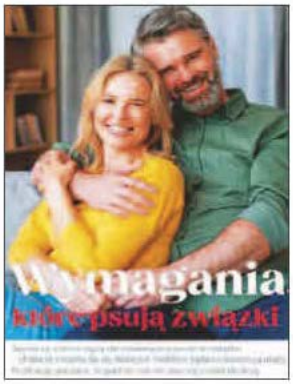
Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (8)

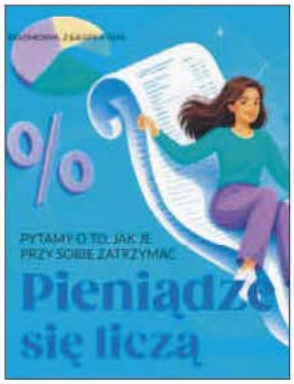
eprasa.pl 12f56928de

Nowy świat kobiety Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!

Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:





- ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM
- PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE
- CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

eprasa.pl 12f56928de

Nie znoszę rutyny, to dla mnie sprawa zabójcza, mam w sobie rutynoalert.

eprasa.pl 12156928de

W niczym nie chcę się ograniczać

MARIA SADOWSKA nie godzi się na półśrodki i od lat idzie własną drogą, nawet jeśli jest ona pod prąd. Dziś – choć bardziej uważna na siebie i swoje zdrowie – wciąż nie rezygnuje z odwagi. Skąd czerpie siłę?

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Jaka jest zasada, którą kieruje się Pani w życiu?
MARIA SADOWSKA: Główna zasada, która towarzyszy mi od lat, to: no risk, no fun. Muszę jednak przyznać, że ta zasada była łatwiejsza do realizowania, gdy byłam młodsza. W dojrzałym wieku trudniej ją stosować (śmiech). Staram się jednak o niej pamiętać i odpowiednio dawkować. Ciekawość świata, odwaga, zdolność do podejmowania wyzwań wciąż są we mnie bardzo silne. Nie boję się zmian, nadal lubię wychodzić ze strefy komfortu.

Niedawno obchodziła Pani okrągłe urodziny. Piątka z przodu coś zamknęła, a może coś otworzyła? I czy był jakiś wyjątkowy prezent?
M.S.: Nie rozkminiam tego za mocno... Nie mam żadnego kryzysu, nie robię specjalnych podsumowań, nie daję się zwariować, życie toczy się dalej i tyle... Mąż zorganizował mi genialną urodzinową imprezę. Byli na niej moi bliscy, przyjaciele. Goście złożyli się na fantastyczny prezent, o którym marzyłam od lat – dostałam Vespę! Jestem nią zachwycona. Ponieważ nie wyobrażam sobie świętowania bez śpiewania, miałam okazję wykonać kilka utworów z płyty, która niebawem się ukaże oraz zaprezentować zupełnie nową piosenkę „Wszystko", którą stworzyłam dla siebie jako urodzinowy prezent. Cieszę się również, że zdecydowałam się na udział w show Polsatu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". To też był rodzaj prezentu dla siebie, który udowodnił mi, że mam pokłady energii, że nic mnie nie ogranicza. Nie ukrywam, że dotychczas byłam przekonana, że ten program jest wyzwaniem, ale zupełnie nie dla mnie. Zawsze, gdy sama śpiewałam covery, przerabiałam je pod siebie, nie lubiłam nikogo naśladować, kładłam nacisk na swoje brzmienie, na swój styl śpiewania, a tu – musiałam zmierzyć się z zupełnie inną konwencją. Wyzwaniem i trudnością samą w sobie było jak najlepiej wcielić się w konkretnego artystę. To doświadczenie wiele mi dało, choć przyszło do mnie w trudnym momencie życia.

To znaczy...
M.S.: Ubiegły rok miałam ciężki, chorowałam, dwukrotnie leżałam w szpitalu. Byłam osłabiona, więc i ostrożna. Oszczędzałam siły, czułam, że już nie będę mogła forsować się tak, jak kiedyś. Musiałam umieć powiedzieć sobie „stop" w wielu życiowych sytuacjach. Gdy otrzymałam propozycję udziału w programie, długo zastanawiałam się, czy dam radę. I kiedy wreszcie się zgodziłam, dotarło do mnie, że chyba nie mogłam wymyślić sobie trudniejszej rzeczy (śmiech). Ale to właśnie ten format stał się dla mnie jednocześnie wyzwaniem, sprawdzianem i podsumowaniem. Jestem w nim najstarszą uczestniczką wśród kobiet. Wydawało mi się, że im jestem starsza, im więcej mam doświadczeń, dystansu, tym będzie mi łatwiej. Tymczasem emocjonalnie zaskoczyło mnie to, że nie zawsze czułam się tak pewna siebie i wewnętrznie silna.

W jakich momentach czuje się Pani silna, a w jakich krucha?
M.S.: Silna czuję się na scenie, na planie filmowym, wśród ludzi. Wtedy otrzymuję wtedy energię i, której jestem przekaźnikiem – i właśnie wtedy czuję tę swoją wewnętrzną moc. Krucha bywam w sytuacjach publicznych, gdy jestem wystawiana na ocenę. Szczególnie teraz w dobie social mediów i hejtu – słowa, zła energia potrafią tak bardzo ranić, osłabiać.

»

eprasa.pl 12f56928de

Co Pani pomaga w szczególnie trudnych sytuacjach?
M.S.: Pomagają mi dwa filary – sztuka i przyroda. Uwielbiam grać w domu na fortepianie – to zajęcie już samo w sobie mnie uspokaja. Ukojenie daje mi też każde wyjście na koncert m.in. muzyki poważnej w Filharmonii czy na wystawę do Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Zresztą szeroko pojęta sztuka inspiruje mnie od zawsze. Oddech i spokój przywraca mi też czytanie książek i oczywiście oglądanie dobrych filmów i seriali (śmiech). Jest jeszcze jedna rzecz, o której dotychczas wiedzieli tylko moi najbliżsi – relaksują mnie gry komputerowe. Drugi filar, bez którego nie wyobrażam sobie życia w równowadze, to przyroda. Mój mąż pochodzi z Suwalszczyzny, i tam ciągnie nas od lat, tam mamy dom – jeździmy więc do niego tak często, jak się da, by odpocząć, odetchnąć świeżym powietrzem.

A jak troszczy się Pani o kondycję, ciało?
M.S.: Po 50. zaczęłam być łagodniejsza dla siebie, odpuściłam, nie katuję się już treningami, dietami, bo robiłam to całe życie. Gdy jestem nad jeziorem, pływam, lubię też jeździć na rowerze, na rolkach. Uważam na to, co jem, bo widzę, że coraz trudniej mi jest pozbyć się nadprogramowych kilogramów. Zresztą zmieniłam podejście do ciała – dbam o nie, akceptuję zmiany, jakie w nim zachodzą, lubię siebie w rozmiarze plus. Nie mam 20 lat, więc nie żyję iluzją. Mam 50 lat, chcę czuć się dobrze ze sobą. Nie ulegam presji wyglądu ani kultowi młodości. Kiedy czuję, że moje ciało jest zmęczone, spięte, daję sobie prawo do odpoczynku. Ponieważ doceniam wspaniale osiągnięcia współczesnej nauki, chętnie oddaję się w ręce zaufanego pana doktora i korzystam z pomocy medycyny estetycznej. Robię to jednak delikatnie, w granicach zdrowego rozsądku, nie lubię przesadzać.

Co daje Pani poczucie sprawczości na co dzień?
M.S.: Hmmm... z tym bywa różnie (śmiech). Są dni, kiedy ją mam – po prostu, a są takie, kiedy czuję się bezsilna. Wtedy najbardziej pomagają mi porządki – sprzątanie, zmywanie. I choć wcale nie jestem pedantką, to te najprostsze, zwykłe domowe czynności sprawiają, że dzięki nim czuję i odzyskuję moc sprawczą (śmiech).

A wartości – jakie są te najważniejsze, które Pani ceni?
M.S.: Wydaje mi się, że mam duże poczucie sprawiedliwości społecznej. Kiedyś walczyłam na pierwszej linii w kwestii praw kobiet. Dziś podkreślam, że wszyscy jesteśmy równi, staję po stronie mniejszości – wciąż jest bardzo dużo do zrobienia w tej sprawie. A na co dzień najważniejsza jest dla mnie miłość, rodzina – zawsze o niej marzyłam. Miałam w życiu megaszczęście, że trafiłam na wspaniałego partnera, który wyznaje te same wartości, co ja i od 20 lat idziemy wspólną drogą. Mamy dwoje cudownych dzieci. Rodzina to mój wielki życiowy sukces. Dla mnie, jako artystki, to ważne, że dom jest fundamentem, przestrzenią, gdzie mogę się odbudowywać, czerpać siłę.

W życiu osobistym woli Pani wyzwania, zmiany czy stabilizację?
M.S.: Zdecydowanie stabilizację. W życiu zawodowym bez przerwy spotyka mnie coś nowego, zaskakującego, więc bardzo doceniam spokojny, bezpieczny dom.

Jest Pani mamą nastolatków – jakie ma Pani refleksje, kiedy patrzy na swoje dzieci....

eprasa.pl 12f56923de

i wspomina czas, gdy sama była w ich wieku?
M.S.: Córka ma 14 lat, syn 11. Coraz częściej zdaję sobie sprawę, że nie są już dziećmi. Manifestują swoją odrębność – i właśnie to było dla mnie megawyzwaniem, by tę odrębność na każdym etapie ich życia szanować. To są osobne istoty, które mają swoje życie, swoje doświadczenia, pragnienia, pasje. Staramy się z mężem uczyć ich samodzielności. Nie jestem typem mamy-kwoki. Daję dzieciom przestrzeń. Lilka jest bardzo podobna do mnie, ambitna, zacięta, trenuje akrobatykę sportową. Ja w jej wieku grałam na fortepianie – ćwiczyłam Chopina, Bacha. Ona ćwiczy na przyrządach i jest temu, co robi niezwykle oddana. Iwo również ma talent sportowy – gra w piłkę nożną, trenuje w klubie. Chociaż marzyłam, by moje dzieci były muzykami jak ja, one idą własną drogą. Pięknie śpiewają, czasem towarzyszą mi na scenie, ale mają swoje zamiłowania. I to mnie cieszy, napełnia dumą. Nastoletnich problemów na razie nie mam. Widzę, że sport bardzo dobrze wpływa na rozwój moich dzieci, uwalnia ciało i umysł od różnych napięć. Zresztą ja, jako nastolatka, nie buntowałam się... Liczę, że los mi tego oszczędzi (śmiech).

Nie mam 20 lat, więc nie żyję iluzją. Mam 50 lat, chcę czuć się dobrze ze sobą.

A czego w szczęśliwym związku, prócz miłości, o której Pani wspomniała – nie może brakować?
M.S.: Namiętności, seksu. To bardzo ważne, by dbać o intymność. I chociaż czasami tempo życia, praca, obowiązki, zmęczenie, stresy nas przytłaczają albo gubimy bliskość gdzieś w codziennej rutynie, to jednak nie należy tej sfery zaniedbywać ani zapominać o niej...

Jakie doświadczenie życiowe najwięcej nauczyło Panią o sobie samej?
M.S.: Na pewno najwięcej nauczyło i wciąż uczy mnie macierzyństwo. To doświadczenie, które trwa. Ale cenną lekcją są też moje doświadczenia artystyczne – zarówno muzyczne, jak i filmowe. Także programy telewizyjne, w których brałam udział, gdzie nieraz mierzyłam się z nową dla siebie sytuacją... To uczyło pokory, pokazywało, gdzie są moje granice, jak radzić sobie z presją. Naprawdę wiele można się wtedy o sobie dowiedzieć.

Powiedziała Pani kiedyś: Chcę robić różne rzeczy i karmić się tym artystycznie. Nie trzeba decydować się wyłącznie na jedną dziedzinę...
M.S.: Często w życiu słyszałam – zdecyduj się na coś: film albo muzyka, a jeśli muzyka – to może jazz, pop albo elektroniczna... A ja w niczym nie chcę i nie muszę się ograniczać. Jestem, jak większość kobiet – wielozadaniowa i doskonale mi się z tym żyje. Nie znoszę rutyny, to dla mnie sprawa zabójcza, mam w sobie rutynoalert. Świat tak bardzo się zmienił na przestrzeni lat, że przywiązywanie się do jednej dziedziny – szczególnie artystycznej, wydaje mi się niemożliwe. Mnóstwo ludzi ma dziś różne hobby, kilka prac, i to jest normą. Żadna sfera życia nie musi na tym cierpieć. Widzę po sobie, że kiedy rozwijam się muzycznie, zaczynam myśleć o filmie, i odwrotnie. Jak to mówiła moja mama – jestem zachłanna na życie. Nie chcę z niczego rezygnować. Ale przyznaję – czasem cena, którą płacę też jest wysoka, bo trzeba się zaangażować, skupić, głowa od tego puchnie...

Dziś stawia Pani na muzykę. Będziemy mogli oglądać Panią na scenie we wspomnianym już programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Co te występy Pani dały, jakie ma Pani wrażenia?
M.S.: Fajne w tym programie jest to, że nikt nie przegrywa. Niemniej, oceny jurorów były dla mnie ważne. Bo to jest wyzwanie, by zmierzyć się i z konkurencją, i z oceną. Tryb przygotowań i tempo też nie były obojętne... Pracowaliśmy naprawdę długo, do każdego odcinka przygotowania zajmowały nam trzy dni, od 5 do 7 godzin trwało samo wykonanie twarzy. Bardzo ciekawe było dla mnie fizyczne przeobrażanie się w nowe postaci, szczególnie wcielanie się w mężczyznę. Niesamowitym doświadczeniem było też zdejmowanie twarzy – za każdym razem czułam, jakbym traciła tę drugą tożsamość i znów odzyskiwała swoją. I choć moja twarz w lustrze była potem „wymięta", zmęczona, to jednak bardzo się cieszyłam, że znów jestem sobą, że widzę swoje rysy... Nawet pod koniec programu powiedziałam, że chciałabym już w pełni wrócić do siebie, tęskniłam za byciem sobą.

Na co dzień nie rozstaje się Pani z muzyką, nie tylko jej słucha, ale też ją tworzy, występuje w klubach...
M.S.: Muzyka jest przy mnie non stop. Przed udziałem w programie ciągle śpiewałam, ćwiczyłam, przygotowywałam się. W domu gram na fortepianie, na ukulele, traktuję to jako rodzaj terapii na co dzień. Ale teraz nie słucham już tak często muzyki w swoim otoczeniu... Może dlatego, że gdy pośpiewam w klubie przez kilka godzin i nasycę się nią, doceniam zalety ciszy. Tak... częściej wybieram ciszę, uczę się jej.

A film? Myśli Pani o nowym projekcie?
M.S.: Mam milion pomysłów, ale o niektóre projekty długo się walczy, długo się na nie czeka.... Ostatni film, jaki zrobiłam, to „Sami w domu" – komedia rodzin-

»

eprasa.pl 12f56928de

Maria Sadowska kocha sztukę. Czy to na planie filmowym, czy na scenie – jest w swoim żywiole (1). Nie wyobraża sobie, by wybrać, która miłość jest większa, ważniejsza… Podczas nagrań do programu Polsatu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" na widowni kciuki trzymały za nią dzieci (2).

« na z Borysem Szycem i Anią Cieślak, która niebawem trafi do kin. Ponieważ pracuję nad wieloma projektami jednocześnie – mogę też zdradzić, że przygotowuję film o kobietach, które jeżdżą w nielegalnych zawodach driftowych. Ciężko jest dziś realizować kino autorskie, właściwie od „Dnia kobiet" pracuję jako reżyserka do wynajęcia. Na to, bym mogła opowiadać różne historie sama, składa się bardzo wiele czynników, najczęściej niezależnych ode mnie.

Wątki kobiece są Pani szczególnie bliskie. Pani filmy, choć każdy inaczej dotyka kobiecych spraw, osobistych wyborów, zawsze otwiera szerokie pole do dyskusji – w kontekście społecznym, kulturowym… Wyspecjalizowała się Pani.
M.S.: To był, jest i zapewne będzie mój temat – raczej nic tego już nie zmieni. Chcę, by bohaterkami moich filmów były kobiety. Jest tyle wspaniałych postaci do przedstawienia, tyle niezwykłych kobiet w historii, które warto przypomnieć, opowiedzieć o nich…

Miała Pani sytuację, w której sama czuła się niewystraczająca, bo była kobietą?
M.S.: Wielokrotnie. Choć z roku na rok w branży filmowej jest coraz lepiej, to reżyseria nadal postrzegana jest jako zawód męski, oparty na męskich autorytetach. Bywało, że czułam sufit, że jako kobieta, blondynka, do tego piosenkarka, co deprecjonowało mnie w oczach niektórych, musiałam jeszcze bardziej się starać, udowadniać swoją wartość. Istotna jest też kwestia finansów – tam gdzie są duże projekty i wysokie budżety, tam kobiety często są wykluczane.

Co powiedziałaby Pani kobietom, które marzą o pracy w tej branży lub właśnie ją zaczynają?
M.S.: Obserwuję, że mężczyźni potrafią być solidarni, łączyć się w watachy. Życzyłabym dziewczynom, by też się jednoczyły, wspierały, stawały za sobą murem.

Jakie ma Pani dziś plany, marzenia?
M.S.: Ponieważ ostatnio robiłam filmy, teraz więcej energii chcę poświęcić muzyce. W kameralnym składzie, wraz z mężem, gram koncerty akustyczne, które są dla mnie bardzo ważne, intymne. Śpiewając, opowiadam różne nostalgiczne i zabawne historie z mojego życia, anegdoty z planów filmowych – to rodzaj spowiedzi artystycznej. Gramy w całej Polsce, więc serdecznie zapraszam każdego, kto ma ochotę spędzić z nami czas. Jest też płyta, z której jestem tak dumna, na której śpiewam o mojej przemianie, o przepoczwarzaniu się.

Co daje Pani nadzieję, siłę, gdy świat staje się zbyt przytłaczający?
M.S.: Mam wrażenie, że wszyscy nas wokół straszą, a jak jesteśmy wystraszeni – łatwiej nami manipulować. Dlatego odcinam się od natłoku wiadomości, od polityki, afer i jest mi z tym dobrze. Wiem tyle, ile czuję, że powinnam wiedzieć, natomiast nie śledzę informacji nałogowo, nie przeżywam kolejnych rewelacyjnych doniesień. Nową rzeczą, którą zaczęłam stosować, jest rodzaj minimedytacji. Całe życie myślałam, że to nie dla mnie. Ale od kiedy skupiam się w ciągu dnia na oddychaniu metodą Wima Hofa, czuję, jak bardzo mi to pomaga. Głowa, ciało odpoczywają, przebodźcowanie ustępuje. Mija skumulowany stres, niepokój – cieszę się, bo chciałabym mieć ich w życiu jak najmniej.

W sytuacjach kryzysowych pomagają mi dwa filary - sztuka i przyroda.

Fot.: Aldona Karczmarczyk/Polsat (2), Maciej Zawada/Polsat, Marcin Palewicz

eprasa.pl 12f56928de

TUNE 530 BT | PARTYBOX ON-THE-GO2 | GRIP

POWRÓT DO SZKOŁY
BRZMI LEPIEJ Z JBL

ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL

eprasa.pl 12f56928de

Opowieści haftem snute...

1

2

4

3

Barwne ściegi

Folkowy wzór rozkwita na dekolcie bluzki i przemyka na torebce, a pastelowe dodatki spinają całość.

1. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE z transparentnymi, żółtymi oprawkami. Parfois, 69,99 zł **2. RÓŻOWA BLUZKA** wiązana na sznureczek. BONPRIX, 59,99 zł **3. MATERIAŁOWE SPODNIE** z plisami na przodzie. Mango, 209,99 zł **4. BRANSOLETKA NA SZNURECZKU** z kwarcami i mosiądzem. Apart, 159 zł **5. ELEGANCKA TOREBKA** na łańcuszku. Aldo, 229,99 zł **6. PŁÓCIENNE TRAMPKI** na sznurkowej podeszwie. Your Turn, 116 zł

5

6

eprasa.pl 12f56928de

Daj się wciągnąć w świat **KOLOROWYCH ZDOBIEŃ**, gdzie każda nitka podkręca twój styl. Dzięki nim ubrania i dodatki zyskują lekkość, magię i charakter.

Nićmi malowane

Ornament na sukience przyciąga wzrok. Chcesz więcej? Dorzuć wyszywane baleriny.

1. DŻINSOWA KURTKA wiązana na troczki. H&M, 147,99 zł **2. PROSTA SUKIENKA** o długości midi. Parfois, 249,99 zł **3. WISZĄCE KOLCZYKI** z dzwoneczkami u dołu. Parfois, 49,99 zł **4. PLECIONA TOREBKA** z przywieszką z koralikami. Miriade, 227 zł **5. SREBRNY PIERŚCIONEK** z cyrkoniami. W.Kruk, 219 zł **6. DŻINSOWE BALERINY** z angielskim haftem. Next, 182 zł

eprasa.pl 12f56928de

1

2

3

4

Detal górą!

Boho koszula, dżinsy oraz pantofle z koralikami i masz strój dopracowany do ostatniej... nitki.

1. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE z cieniowanymi szkłami. Bijou Brigitte, 77,95 zł **2. KOSZULOWA BLUZKA** z oryginalnymi rękawami. Promod, 159,90 zł **3. PASTELOWY PASEK** ze złotą klamerką. Next, 52 zł **4. PRZECIERANE DŻINSY** z wywiniętymi mankietami. bonprix, 149,99 zł **5. BALERINY Z SIATECZKI** z koralikowym haftem. Next, 253 zł **6. SZEROKI PIERŚCIONEK** ze stali szlachetnej z emalią, Sadva, 189 zł

6

5

Fot.: materiały prasowe (28)

eprasa.pl 12f56928de

Puść oczko

Sweter w psie naszywki i apaszka w kwiaty to zestaw, który nie bierze mody tak całkiem serio.

1. HAFTOWANA APASZKA z ozdobną lamówką, Parfois, 65,99 zł **2. KOLCZYKI KOŁA** z czarnym kryształem i perłą. Lilou, 237,50 zł 3**. ROZPINANY SWETER** z haftami w pieski. Reserved, 139,99 zł **4. SPODNIE CHINOSY** z cienkim paskiem. Cache Cache, 155 zł **5. TORBA LISTONOSZKA** w odcieniu zieleni. Parfois, 119,99 zł **6. SKÓRZANE LOAFERSY** z podwyższonym podbiciem. Zara, 99,90 zł

eprasa.pl 12f56928de

Akwarelowe linie odnajdą się w wielu klimatach. W stylu old money mogą zdobić koszule noszone z kardiganem, chinosami i mokasynami. Pasiasty T-shirt plus jeansy oraz baleriny to pełen wdzięku ponadczasowy strój inspirowany modą Paryżanek. A może jednak bluza w pasy i sneakersy? Będzie i wygodnie, i trendowo, gdy zamiast dresów dodasz do tego zestawu garniturowe spodnie.

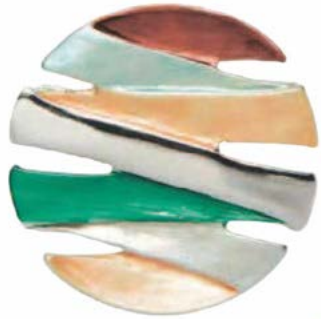
Ależ tak! To mi pasuje!

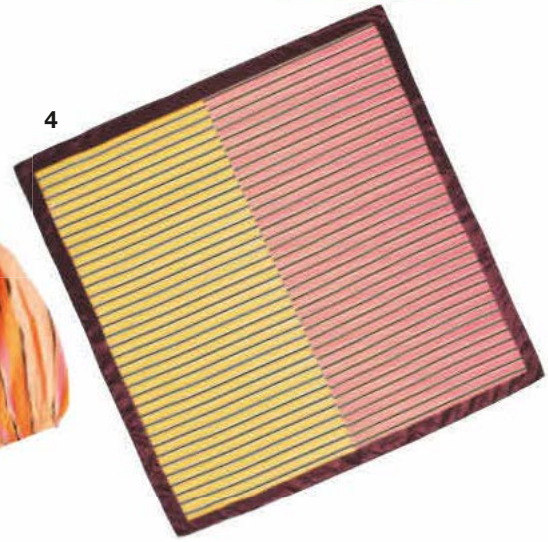
Pastelowe paski są jak ostatnie promienie letniego słońca. Dodają stylizacjom lekkości, świeżości i miękko wprowadzają w nowy sezon.

eprasa.pl 12f56928de

Trzymaj... poziom

Graj kierunkiem – pionowe paski wydłużają, poziome poszerzają, budując dobre proporcje.





Lato zwalnia tempo, a paski nie

1. KAPELUSZ sznurkowy z dużym rondem. Next, 156 zł **2. SWETER** z rękawem 3/4. Stradivarius, 125 zł **3. BROSZKA** pastelowa z perłowym połyskiem. Solar, 69 zł **4. APASZKA** z ciemną lamówką i drobnymi prążkami. Stradivarius, 79 zł **5. SPÓDNICA** z szeroką gumą w pasie. Pixie Girl, 177,99 zł **6. SUKIENKA** midi z bufiastymi rękawami. Next. 275 zł **7. BRANSOLETKA** z kolorowych koralików, Bijou Brigitte, 47,90 zł **8. BALERINY** z dzianiny w kolorowe pasy. Alma en Pena, 240 zł **9. TORBA** shopperka z płótna. Comma, 89,99 zł

Fot.: Materiały prasowe (10)

eprasa.pl 12f56928de

Jesienny reset na twoich zasadach

1 Dlaczego trudno się skupić w pierwszym dniu

Mózg podczas odpoczynku włącza tzw. sieć stanu spoczynkowego - ten sam mechanizm, który odpowiada za błądzenie myślami. Na wakacjach to naturalne. Przy kompie: nie za bardzo. Powrót do umiejętności skupienia się zajmuje trochę czasu, to naturalny etap przestawiania się mózgu na inny tryb pracy. Daj sobie czas.

eprasa.pl 12f56928de

Powrót z urlopu może być ciosem w serce, ale może też być **NOWYM POCZĄTKIEM**. Pomożemy ci podjąć właściwą decyzję.

To jeden z najtrudniejszych momentów w roku – pojawienie się w pracy po dłuższym wypoczynku. Głowa nastawiona jest jeszcze na luz, swobodę i drinki przy basenie, a tu dzwonek zrywa cię wprost na agresywną rzeczywistość i wali w głowę kompem z setką nieprzeczytanych wiadomości. Masz ochotę schować się do nierozpakowanej jeszcze walizki i tam zostać. Spokojnie. Przejdziemy przez to razem.

Powolne wynurzanie

Podczas urlopu ciało przełącza się w tryb przywspółczulny. To ten sam mechanizm, który uruchamia się, gdy jesteśmy bezpieczni, najedzeni, wypoczęci. Serce bije wolniej, oddech się pogłębia, mięśnie się rozluźniają. A potem, z dnia na dzień, wracamy do biura i mózg musi przełączyć się z powrotem na tryb „walcz albo uciekaj". To szok dla całego organizmu. Kortyzol i adrenalina szybują, wprawiając cię w stres, jakiego dawno nie doświadczyłaś. Psychologowie nazywają to zjawisko „post-vacation blues" – spadkiem nastroju i motywacji, który zwykle nasila się właśnie w pierwszym tygodniu po powrocie. I paradoksalnie, im lepszy był urlop, tym trudniejszy bywa powrót. Ale spokojnie. Da się tego uniknąć lub przynajmniej zminimalizować straty.

Dzień luzu – na receptę

Pierwszy krok to zaplanowanie tzw. dnia buforowego. Nie wracaj do pracy dzień po powrocie z urlopu. To nie fanaberia, tylko konieczność – potrzebujesz czasu na rozpakowanie walizek, zrobienie prania, uzupełnienie lodówki. Ale też, a może przede wszystkim, na psychiczne zamknięcie urlopu. Na to, żeby mózg zdążył się przestawić na tryb „aktywny", co jest potrzebne do osiągnięcia pełnej mocy przerobowej. To nie przypadek, że właśnie w pierwszych dniach po urlopie najłatwiej o drobne pomyłki – zapomniane hasło, źle wysłany mail, przeoczony szczegół w dokumencie. Mózg, który przez dwa tygodnie nie musiał trzymać w pamięci terminów i procedur, potrzebuje czasu, żeby na nowo uruchomić te ścieżki. Dlatego nie przebudowuj całego świata w ciągu tygodnia po zakończeniu urlopu – daj mu luz, zajmując się tylko bieżącymi sprawami. Przebudowa świata czy generalny remont mieszkania poczekają.

2 Social jet lag – i jak z nim walczyć

Chronobiolodzy tak nazywają rozdźwięk między naszym biologicznym rytmem a tym, którego wymaga kalendarz.

Na wakacjach śpimy zgodnie z własnym zegarem, w trybie codziennym – zgodnie z budzikiem. Im większa różnica, tym silniejszy dyskomfort pierwszego dnia. Jak sobie z tym radzić? Przesuwaj rytm stopniowo – 15 minut wcześniej każdej nocy, zamiast jednego skoku w niedzielę. Rano wystaw się na naturalne światło, ono najskuteczniej reguluje zegar biologiczny. Wieczorem przyciemnij ekrany, bo niebieskie światło hamuje melatoninę. Nie odsypiaj w weekend – to tylko pogłębia rozregulowanie.

To nie przypadek, że właśnie w pierwszych dniach po urlopie najłatwiej o drobne pomyłki – zapomniane hasło, źle wysłany mail.

Oszukać przeznaczenie

A skoro o produktywności mowa, posłużyć mogą temu sprytne triki. Przede wszystkim, idź do pracy zupełnie inną niż zazwyczaj drogą. Możesz »

eprasa.pl 12f56928de

« iść dłużej, dzięki temu powoli przestawisz się na tryb „zawodowy". Gdy już dojdziesz, pierwszą godzinę poświęć na gruntowne posprzątanie biurka, rozmowy z koleżankami, przejrzenie kalendarza, a nie czytanie maili. To pewien rytuał przejścia, który nie nadwyręża mózgu w pierwszych chwilach po urlopie. Podobnie zadziała rozłożenie czytania maili na kilka dni – oszczędzisz sobie i mózgowi nadmiernego stresu oraz przeciążenia. Nie przejmuj się parciem otoczenia, bo nie musisz nikomu udowadniać, że twój urlop wpłynął negatywnie na twoją efektywność. Wpłynął, ale pozytywnie – twoim zadaniem jest teraz tego nie stracić.

Ważny klucz

Może już się domyślasz, o co chodzi w tym powolnym powrocie do życia zawodowego. Kluczem jest zrozumienie neurobiologii mózgu oraz ustawienia swojego maindsetu na... siebie. Ty i twoje nastawienie to drugi ważny klucz. Wielu z nas czuje chociażby niepisaną presję, żeby już pierwszego dnia po urlopie udowodnić – sobie i innym – że wypoczynek „zadziałał". Że wracamy naładowani energią, gotowi do działania na pełnych obrotach, może nawet bardziej efektywni niż przed wyjazdem. Ta presja jest nierealistyczna i szkodliwa. Prowadzi do tego, że zamiast dać sobie czas na łagodne wejście w rytm pracy, staramy się na siłę przyspieszyć proces, który ma swoją naturalną dynamikę. Efekt jest odwrotny do zamierzonego – większy stres, szybsze zmęczenie, czasem nawet szybsza utrata tego spokoju, który urlop miał dać. Ale to ty musisz dać sobie ten luz od oczekiwań.

I żyli długo i szczęśliwie

Zapewne trudno ci będzie w to uwierzyć, ale powrót do codziennego życia może stać się dla ciebie... Nowym Rokiem – a twoje postanowienia mają duże szanse na spełnienie. Dlaczego tak jest? Badania wykazują, że dla mózgu punktem zwrotnym może być właśnie przejście między trybem wakacyjnym a codziennym, i nie są to tylko twoje urodziny, sylwester czy początek nowego roku. W naszym życiowym dzienniczku mamy wtedy „czystą kartę" i od ciebie zależy, czy skorzystasz z tej szansy.

Trzeba być czujnym

Okienko przejścia nie trwa wiecznie, a niesie ze sobą ogromny potencjał. Wyciśniesz niego jak najwięcej jeśli nie włączysz trybu „codzienność" na 100%, tylko zostawisz sobie kilka procent na zmianę. To może być pozornie tylko jedna, mała zmiana. Najlepiej,

3 Sensoryczna kotwica z wakacji

Co to jest?

Jeden przedmiot z urlopu przyniesiony do pracy. Kamyk z plaży, zdjęcie z wycieczki, buteleczka olejku o zapachu ulubionych perfum.

Jak to działa?

Zmysły – węch, dotyk, wzrok – są silnie powiązane z pamięcią emocjonalną. Jeden bodziec potrafi przywołać cały stan, jaki mu towarzyszył.

Kiedy sięgnąć?

W chwili napięcia. Krótkie spojrzenie na zdjęcie albo wdech zapachu, który kojarzy się z odpoczynkiem.

Jaki efekt to daje?

To nie magia, tylko prosty skrót do pamięci ciała. Czasem wystarczy, żeby na chwilę zwolnić tempo.

Nie wracaj do pracy dzień po powrocie z urlopu. To nie fanaberia, tylko konieczność: potrzebujesz czasu na psychiczne zamknięcie urlopu.

eprasa.pl 12f56928de

Twoje obszary zmiany

Posiłki to prawdziwy game-changer w potencjalne zmiany. Wcześniej przygotowane, zbilansowane, spożywane w spokoju są bazą dla zdrowego i świadomego życia.

Ekrany emitują niebieskie światło, które hamuje wydzielanie melatoniny. Rezygnacja z telefonu wieczorem to nie tylko lepszy sen, ale i realny powrót uwagi do tego, co dzieje się tu i teraz.

Bliskie więzi obniżają poziom stresu i wzmacniają odporność. Osoby z silnymi relacjami żyją statystycznie dłużej niż te samotne, niezależnie od innych czynników zdrowotnych.

Ruch obniża poziom kortyzolu i uwalnia endorfiny, poprawiając nastrój. Regularna aktywność zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy i depresji, nawet w niewielkich dawkach dziennie.

»

REKLAMA

**Widzisz,
że Twoje włosy są cienkie,
bardziej kruche, a może ciągle wypadają?**

Przyczyną może być brak głównego składnika włosów, keratyny. Może znasz ją z odżywczych kosmetyków, ale czy wiedziałaś, że możesz dostarczyć ją też od wewnątrz?

Teraz jest NOWOŚĆ - Kerafortin, tabletki o bogatym składzie z aż 150mg keratyny. Kerafortin to specjalistyczny preparat dedykowany zwłaszcza osobom z cienkimi, wypadającymi włosami. **Sprawia, że włosów jest o 19% więcej i są o 27% grubsze.**[1,3] Sprawdź i zobacz swoje **nowe baby hair.**[2,3]

[1]Na podstawie badań aparaturowych, które potwierdził wzrost gęstości włosów po 84 dniach o średnio 19%, oraz wzrost grubości włosów o średnio 27%. [2]Na postawie badań użytkowych, które potwierdziły pojawienie się baby hair u 73% użytkowników. [3]Wyciąg ze skrzypu polnego wspomaga wzrost i wzmocnienie włosów.

**Marzą Ci się wakacje
wolne od ciągłego liczenia
kalorii i nie chcesz z wyjazdu znów wrócić
z pamiątką w postaci zbędnych kilogramów?**

Aby poczuć lato w pełni, postaw nie tylko na **wsparcie redukcji masy ciała**, ale również na wsparcie trawienia. Brzmi idealnie, prawda? **Travisto slim** to suplement diety, który dzięki swoim składnikom łączy te dwie korzyści w jednej tabletce. **Składniki Travisto slim wspierają trawienie** (dzięki obecności wyciągu z mięty pieprzowej) oraz **redukcję masy ciała** (dzięki zawartości proszku z opuncji figowej). **Te wakacje należą do Ciebie.**

suplement diety

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

reklama

eprasa.pl 12756928de

by by wypływała z twego wnętrza lub... z otoczenia.

Sezonowa metamorfoza

Jesień sama podpowiada, że czas na zmianę. Co więcej, gdzieś w środku czujesz to też sama. Bez zakłócania twojego instynktu, podpowiadamy kilka easy zmian na lepszy wellbeing jesienią. Pamiętaj, że zgodnie z zasadami wellbeing zmiana nie lubi tłumu, bo wymaga uważności. Nie wprowadzaj więc kilku równocześnie, bo, kolokwialnie rzecz ujmując, wylejesz dziecko z kąpielą. Skup się początkowo na dwóch najważniejszych, i w miarę możliwości, celebruj je. Gdy już je zakotwiczysz w swojej rutynie (czyli zapewne po upływie miesiąca, dwóch), możesz dopiero wprowadzać kolejne. Jakie? Oto kilka podpowiedzi.

4 Wybierz świadomie

Powrót do pracy to zmiana, która jest poza tobą. Ale ona otwiera przestrzeń, której ty jesteś panem. Tym bardziej warto to wykorzystać do modyfikacji, na które zawsze brakowało „dobrego momentu". Ustalenie tego wymaga zanurzenia się w sobie – często niełatwego.

Wino zamień na herbatę

Przez ostatnie miesiące rządziły aperolki i inne musujące. Dziś, podczas zapadania się w otchłań kanapy, towarzyszyć ci może kubek z owocową lub ziołową herbatą. Zauważ, że nadal coś pijesz – coś znacznie korzystniejszego dla twojego samopoczucia. Wciąż może być to rytuał zakończenia dnia – tylko z innym towarzyszem niż zazwyczaj. Nie chcesz żegnać się z winem? Zrób sobie bezalkoholowego grzańca (z białego wina to też możliwe!).

Ekran czy płomień

Ta zmiana może być wymagająca, bo coraz dłuższe wieczory zachęcają do odpalenia streamingu. Ale zanim to zrobisz, może spróbuj pomedytować, patrząc w zapaloną świecę. Zanim dopadną cię hałasy i bodźce z telewizora, pozwól myślom płynąć swobodnie. To kolejny dobry pomysł na zamknięcie burzliwego dnia, możesz go więc stosować przed samym snem.

Domowe kontra gotowe

Nie sięgaj po telefon, by znowu zamówić jedzenie w dostawie. Albo sięgnij, a jednocześnie zaplanuj zakupy następnego dnia. Takie, które pozwolą ci samodzielnie, wolno i świadomie przygotować pełnowartościowy posiłek. Spokojnie odżywisz organizm, a sam fakt długiego gotowania podziała na ciebie jak mikromedytacja. Mycie, krojenie, pitrasznie – wszystko nią się stanie, jeśli skupisz się na oddechu i na byciu tu i teraz. Pomocne będzie skupienie się na zmysłach: kolorach i teksturach warzyw, zapachu przypraw, ogniu kuchenki.

Okienko przejścia nie trwa wiecznie, a niesie ze sobą ogromny potencjał.

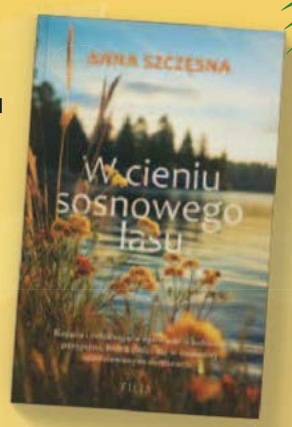
Kąpiel zamiast prysznica

Jesień to nie lato, które chwytałyśmy pełnymi garściami (bo też nie trwa ono u nas specjalnie długo, a o aurze lepiej nie myśleć). To czas na slow-down, także w łazience. Aromatyczna kąpiel z babeczkami o zapachu cynamonu, kawowy peeling, perfumowana maseczka. Wszystko po to, byś skupiła się na kąpieli, a zmysły cię w niej zakotwiczą.

Fot.: Adobe Stock (9)

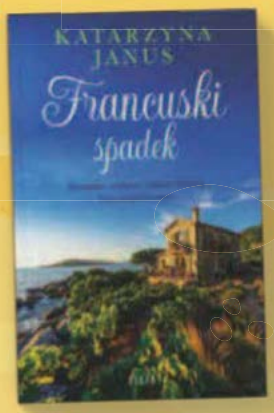
eprasa.pl 12f56928de

KSIĄŻKOWE INSPIRACJE *na lato!*



Anna Szczęsna
W cieniu sosnowego lasu

Wyjazd nad jezioro staje się dla Agaty momentem refleksji nad życiem. Tam konfrontuje się z własnymi emocjami i sytuacją, w której utknęła. Kojąca i relaksująca opowieść o kobiecej przyjaźni, która rodzi się w najmniej spodziewanym momencie.



Katarzyna Janus
Francuski spadek

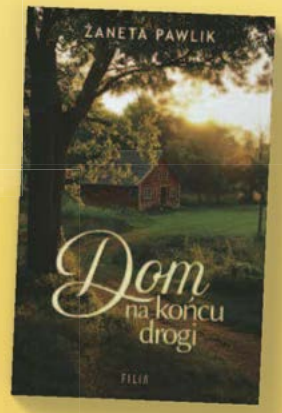
Antoni dostaje w spadku nieruchomość nad Morzem Śródziemnym, stary kamper i list, który może odmienić jego spojrzenie na przeszłość — to początek drogi, której nie planował.

Monika Hakowska
Ekspertka od miłości

Ekspertka od miłości zostaje porzucona na oczach tysięcy widzów. Ruby ucieka do nadmorskiego miasteczka, gdzie los stawia na jej drodze pewnego gburowatego nieznajomego. Czy to właśnie on wywróci jej życie do góry nogami?

Zyta Różańska
Frania

Lubelszczyzna, rok 1943. Frania Leszczyńska stara się przetrwać wojenny chaos. Gdy na jej drodze pojawia się Andrzej Strauss — folksdojcz współpracujący z okupantem — dziewczyna nie przypuszcza, że ich losy splotą się w sposób, który odmieni jej życie.

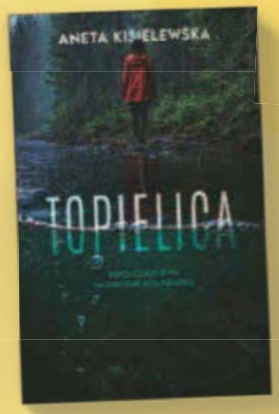


Żaneta Pawlik
Dom na końcu drogi

Po utracie wszystkiego Lilka zaszywa się w starej chacie na skraju Puszczy Białowieskiej. Niespodziewane spotkanie z mężczyzną o podobnie bolesnej przeszłości zmieni jej życie. Czy oboje odważą się otworzyć na miłość mimo dawnych ran?

Karolina Bujak
Dziewczyna z lasu

Karol pomaga nieznajomej dziewczynie, która następnego dnia znika. Jaką cenę zapłaci za przygarnięcie pod swój dach kobiety, która nie pamięta nawet swojej tożsamości?



Aneta Kisielewska
Topielica

Wpływowy prawnik Bruno Becker przepada bez śladu. Choć jego żona Laura wydaje się skrzywdzoną kobietą, komisarz Ernest Grinn dostrzega w jej historii zbyt wiele nieścisłości. Czy pozory po raz kolejny okażą się śmiertelnie mylące?

Agata Zamarska
Mgielnica

Zaginięcie Aurelii przez lata pozostawało niewyjaśnioną tajemnicą. Gdy na terenie dawnego liceum zostają odnalezione ludzkie szczątki, przeszłość upomina się o sprawiedliwość.

FILIA

eprasa.pl 12f56928de

Instynkt matki to prawdziwy cud

Kiedy usłyszała, że jest dla niej dziecko, wiedziała, że jej życie właśnie się zmienia. Dziś mówi wprost: adopcja to nie bajka, ale uczy miłości silniejszej niż strach.

AUTORKA: ANNA WIŚNIEWSKA

POJAWIENIE SIĘ Piotrusia całkowicie zmieniło jej świat i nadało mu nowy sens.

eprasa.pl 12f56928de

Pokochała Piotrusia od pierwszej chwili. Wiedziała, że miłość daje skrzydła, a on potrzebował ich szczególnie mocno. Przez pierwszą część swojego życia nie miał wspierającej rodziny ani prawdziwego domu, w którym mógłby czuć się bezpieczny i ważny. Ona otworzyła przed nim matczyne serce i stworzyła przestrzeń, w której mógł wreszcie odetchnąć.

Zostali rodzicami z wyboru

Oboje z mężem bardzo pragnęli założyć rodzinę i długo nosili w sobie to marzenie. Niestety, los zdecydował inaczej i nie mogli mieć biologicznych dzieci.

– Naturalnie za to pojawiła się myśl o adopcji – opowiada Milena Bakalarz-Brzana z Łodzi i zaznacza: – Dojrzeliśmy do niej. To nie była decyzja podjęta z dnia na dzień, ale dokładnie przemyślany krok.

O samej procedurze adopcyjnej małżonkowie wiedzieli jednak niewiele. A bywa ona naprawdę długa, wymagająca i skomplikowana. Ta utrudniona z pozoru ścieżka przysposobienia dziecka ma ustrzec je przed rodzicami, którzy nie do końca są pewni swojego wyboru albo nie są gotowi na czekające ich wyzwania.

– Wiedzieliśmy o tym, ale my byliśmy przekonani na 100 procent, więc chwilami czułam się zbyt mocno oceniana – przyznaje Milena. – Szkolenia, testy, rozmowy, wpuszczenie do prywatnego życia ludzi, którzy uznają, czy mogę być mamą, czy nie. To wszystko sporo mnie kosztowało emocjonalnie.

Musiała się odsłonić, przyznać do obaw, wyobrażeń o adopcji, do swoich mocnych i słabszych stron.

– A bałam się wielu rzeczy – nie ukrywa. – Na przykład, czy jeśli pod moją opiekę trafi dziecko chore, to dam sobie z tym radę? Czy będę wystarczająco silna?

Zobaczyli go i po prostu wiedzieli

Do dzisiaj pamięta chwilę, kiedy odebrała telefon, że jest „propozycja dziecka". Gdy wraca do wspomnień, ten moment wciąż wywołuje w niej wzruszenie.

– Ośrodek adopcyjny postawił sprawę jasno: szukają rodziny dla dziecka, a nie dziecka dla rodziny – wyjaśnia. – My to rozumieliśmy, ponieważ nie mieliśmy oczekiwań w stylu „uroczy blondynek z kręconymi włoskami". Adopcja to nie sklep. W niej się nie wybiera według listy cech. Ją się akceptuje całym sercem.

Od razu im powiedziano, że Piotruś nie był w pełni zdrowy. Wstępnie zdiagnozowano go w kierunku FAS, czyli alkoholowego zespołu płodowego. Dzieci z nim mają szereg objawów utrudniających im codzienne funkcjonowanie i rozwój.

– Ale poczuliśmy z Rafałem, moim mężem, że pragniemy dać dom temu chłopcu – zapewnia. – To było bardzo silne, wewnętrzne przekonanie.

TWORZĄ RODZINĘ. Zawsze są razem: na dobre, ale i na te gorsze dni.

„Adopcja to nie sklep – nie wybiera się według listy cech, tylko akceptuje"

Piotruś miał już półtora roku, nim z powodów formalnych mógł zostać adoptowany. Do tego czasu nie zapewniono mu optymalnej, indywidualnej opieki ani terapii, której tak bardzo potrzebował.

– Od razu po adopcji dokończyliśmy diagnozę – wspomina Milena. – Trafił w ręce specjalistów, m.in. kardiologa, neurologa i fizjoterapeuty. Chcieliśmy mieć pewność, że robimy dla niego wszystko, co możliwe.

Pokochała synka całym sercem, bez zastrzeżeń. Bała się tylko, czy ma właściwe podejście do niego i czy sprosta

eprasa.pl 12f56928de

MILENA DZIAŁA w „Fundacji Adopcyjni" wspierającej rodziców.

PODCZAS ZAJĘĆ odczarowuje adopcje i mówi szczerze o wyzwaniach.

wyzwaniom, które przyniesie codzienność. Instynkt matki, którą już była, to jednak prawdziwy cud.
– Okazało się, że wszystko robię dobrze – uśmiecha się. – Mówili mi tak najlepsi fachowcy. To dodawało mi sił. A Piotruś z każdym miesiącem rozkwitał. W przeszłość odchodziło to ciche, niepłaczące (ze strachu) dziecko, rósł za to coraz bardziej radosny, otwarty chłopiec.
– Coraz lepiej się poruszał, otwierał się na nas i na świat – zapewnia dumna mama. – Z racji FAS miał tendencję do wchodzenia w niebezpieczne sytuacje, a gdy się wystraszył, przybiegał do mnie, bo ze mną czuł się najbezpieczniej. To było piękne i bardzo poruszające.

Zapragnęła zrobić jeszcze więcej

Posłała synka do przedszkola. Obserwowała zachwycona, jak obudził się towarzysko, lgnął do innych dzieci, szukał kontaktu i relacji.
– Wszystko, co od nas dostał, procentowało – opowiada Milena, nie kryjąc dumy. – A ja zdobyłam wiedzę, jak postępować z dzieckiem po adopcji, jak reagować na trudne zachowania i jak budować więź. I w którymś momencie pomyślałam: przecież mogłabym się nią dzielić z innymi rodzicami adopcyjnymi.
Pamiętała, że sama często nie miała kogo spytać o sprawy, które ją nurtowały, gdy Piotruś zamieszkał już w jej domu. Zdarzały jej się momenty niepewności oraz poczucia osamotnienia.
– I kiedy Kasia, moja koleżanka, zaproponowała, byśmy stworzyły fundację, od razu do niej dołączyłam – wspomina. – To była naturalna decyzja.
Fundacja Adopcyjni bardzo szybko się rozwinęła i zaczęła przyciągać rodziny z całego regionu.
– Prawda jest taka, że rodzice adopcyjni, gdy mają jakieś wątpliwości, czasami boją się iść z nimi do ośrodka adopcyjnego, ponieważ jest w nich lęk przed odebraniem im dziecka, jeśli ktoś uzna, że sobie nie radzą – wyjaśnia spokojnie Milena. – A u nas nikt nikogo nie ocenia, tylko chce pomóc. Tworzymy bezpieczną przestrzeń do rozmowy.

Bez straszenia, ale i bez lukrowania

W kontaktach z rodzicami stawia na otwartość i szczerość. Nie umniejsza problemów, nie udaje, że ich nie ma, nazywa rzeczy po imieniu.
– Dzieci adopcyjne mają duże i czasem nietypowe potrzeby – tłumaczy, dodając: – Trzeba je wprost nazwać i się nad nimi pochylić z troską. Tylko wtedy można naprawdę pomóc.
Milena jest w swoim żywiole, kiedy na spotkanie integracyjne przychodzi wiele rodzin z dziećmi, gdy wokół słychać rozmowy i śmiech.
– Z naszą fundacją organizujemy różne wydarzenia i odczarowujemy adopcję – wyjaśnia. – Nie przedstawiamy jej ani cukierkowo, ani dramatycznie. Ponieważ ona jest jak życie: wielowymiarowa, czasem trudna, ale również pełna radości.
Mówi jak psycholożka, ale pracuje jako koordynatorka projektów. Jej mąż działa w budownictwie. Ale chyba największym ich projektem jest zbudowanie szczęśliwej rodziny z ukochanym Piotrusiem, dzień po dniu.
– Stało się i to jest cudne – kończy z uśmiechem Milena, całując w czoło synka.

„U nas nikt nikogo nie ocenia. Tworzymy bezpieczną przestrzeń"

Fot.: Archiwum prywatne, Fotoraport / archiwum prywatne (4)

eprasa.pl 12f56928de

Cat's Best®

100% włókien roślinnych

POSZUKUJESZ **NAJWYŻSZEGO KOMFORTU** DLA SWOJEGO KOTA?

WYBIERZ **JAKOŚĆ**

ZBRYLAJĄCEGO
drewnianego żwirku

eprasa.pl 12f56928de

Mała Dorotka

Jest 1887. Jakaś wczesna wiosna. Tak myślę. Sanitariusze transportują mamę na stołeczku, bo nosze nie zmieściły się w drzwiach, a sąsiadka narzuca jej na plecy tylko sweter. Czyli musi być w miarę ciepło. Zostaję z sąsiadką. Mama na stołeczku w otoczeniu białych kitli znika w szybie windy i widzę ją dopiero tydzień później. Mam siedem lat. Potem nie siadam jej na kolanach, bo na podwórku mówią, że rak może wyjść i mnie uszczypnąć. Mama Izy z parteru umarła na raka. Boję się, że moja mama też umrze.

1996. Znowu wiosna. Słyszę, jak mama biegnie po schodach, potem trzaśnięcie drzwi, walenie w drzwi, wyważenie drzwi.
– Dorota dzwoń po policję!
– krzyczy. Udaję, że dzwonię, a może dzwonię, nie pamiętam. Na pewno wrzeszczę i strasznie przeklinam. Wtedy ojczym ją puszcza. Uciekamy. Mam klatkę ze szczurem, a mama dwie różne skarpetki. Ojczym ma za to kilka fakultetów, biegle mówi w trzech językach i pięknie gra na gitarze. Uroczy człowiek. Ludzie nie wierzą, że ktoś taki może nas krzywdzić. Mama chyba też nie do końca wierzy, mimo że miała już złamaną rękę i wybite zęby. Może tym razem już tam nie wrócimy? Nie mogę się doczekać, aż będę dorosła. Mam szesnaście lat.

2002. Zima. Taka prawdziwa ze śniegiem. Wracam ze spaceru z synem. Ma trzy miesiące. Zaróżowione od mrozu policzki ledwo wystają spod kilku warstw kołderek i kocyków. Co prawda jest noc, ale boję się wrócić do mieszkania. Blizna po cesarce strasznie ciągnie. Nie wiedziałam, że to się tak długo goi, tak samo jak nie wiedziałam, czym jest życie z osobą z chorobą dwubiegunową, kiedy ta odstawi leki. Mam dwadzieścia jeden lat i wiem, że zrobię wszystko, żeby dać synkowi bezpieczne dzieciństwo, ale chwilowo kompletnie nie wiem, jak to zrobić.

2006. Jesień. Jak co dzień o świcie, siedzę na parapecie i obiecuję sobie, że dziś będzie inaczej. Że wyjdę z domu. Choć na chwilę z psem. Albo do sklepu. W nocy miałam już tylko jeden atak paniki, więc może tym razem się uda. Jestem tak strasznie zmęczona... Lęk zabrał mi prawie wszystko. Ostatkiem sił próbuję złapać choćby namiastkę nadziei, ale mimo, że tak strasznie się staram, to nic nie działa. Psychiatra, leki, terapia, chińskie masaże stóp, doktor Schwarz i jego piramidy energii, bioenergoterapia, wróżki, zioła, a gdyby ktoś mi wtedy powiedział, że skakanie na lewej nodze z jajkiem w zębach pomoże, to skakałabym jak głupia. Wiem, czym jest desperacja i jak bezbronny jest człowiek w tym stanie. Boję się, że już zawsze tak będzie.

2026. Późne lato. Na lotnisku spotykam dawną znajomą.
– O jezu, ty latasz? Dziwi się na mój widok. Myślę wtedy o tych wszystkich mnie i o tym, że dałyśmy radę. I że naprawdę nie wiem jak i dlaczego, ale udało mi się przekuć to wszystko, w to, kim dziś jestem. Słowo „udało" jest tu kluczowe – bo to nie jest wcale tylko ciężka praca, ale w ogromnej mierze zwykle szczęście.

Nie wiem, czy należy zaufać wszechświatowi, Bogu, losowi, nie wiem, czy afirmowanie ma sens i gdzie jest granica pomiędzy afirmacją a oszukiwaniem siebie i świata, ale na pewno wiem, że poczucie tej łączności z przeszłością jest tu kluczowe. Za każdym razem, kiedy ktoś mnie pyta, co bym powiedziała małej Dorotce, gdybym mogła przenieść się w czasie, myślę o tym, że przecież ona nadal jest we mnie, że nie muszę się nigdzie przenosić. Mogę zaopiekować i tę, która boi się stracić mamę, i tę której klatka ze szczurem odbija się od kostki, tę przerażoną, smutną, zagubioną. I w drugą stronę – mogę też je wszystkie zachwycić miejscem, w którym jesteśmy. Bo wiem, że każda z nich może być z siebie dumna. I tego poczucia Wam z całego serca życzę.

Dorota Szelągowska
projektantka wnętrz i dziennikarka. Właścicielka świetnego gustu i ciętego dowcipu

Prowadzi autorskie programy o urządzaniu wnętrz „Totalne remonty Szelągowskiej" w TVN i „Tu jest pięknie" w TVN Style, a także własne Studio Projektowe www.szelagowska.studio

Fot.: TVN/Adam Pluciński MOVE

eprasa.pl 12f56928de

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą

Fot.: Adobe Stock

W tym miesiącu

● PSYCHOLOGIA
Znów zakrada się smuteczek? Wypróbuj nasze sposoby, dzięki którym nie zagości w tobie na długo

● URODA
Grzyby przejmują stery w nowoczesnej kosmetologii. Na nasze szczęście!

● ZDROWIE
Hormony – odpowiedzi na pytania, które często sobie zadajemy

● FORMA
Śpiewanie ma sens! I ogromny wpływ na nasze zdrowie

Chandra czy depresja?

• Depresja trwa zwykle tygodnie, miesiące. Chandra kilkanaście godzin, góra 2-3 dni. Dziś wiemy, że chandra mija sama, bo to naturalna reakcja na mniej słońca, a nie zaburzenie nastroju.

Smuteczek? Nie ma szans...

Dni robią się krótsze, to może popsuć nastrój, ale mamy **NOWE, CZASEM ZASKAKUJĄCE** sposoby, które dadzą ci radość.

TEKST: IWONA JANCZAREK

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 12f56928de

Rzut oka na koszyk z zakupami

Małe zakupy mogą poprawić nastrój. Byle nie za często. Wyjdź i kup sobie jakiś drobiazg, np. lakier do paznokci. A przy okazji wypij kawę. Możesz usiąść w kawiarni i pozwolić, aby świat przepływał obok ciebie. Skoro jesteś na zakupach, warto zastanowić się nad swoją dietą. Jeśli twój koszyk jest pełen słodyczy, istnieje prawdopodobieństwo, że karmisz swój zły nastrój. Są dowody na związek między dietą a depresją. Aby mózg mógł produkować odpowiednią ilość neuroprzekaźników, dopaminy i serotoniny, potrzebuje zbilansowanej diety, m.in.: aminokwasów, minerałów i witamin pochodzących ze świeżej żywności, warzyw i owoców.

Trochę koloru

Koloroterapia ma ogromną moc! Ubierając się rano, wybierz z szafy coś w nasyconych, energetycznych kolorach: czerwonym, pomarańczowym, żółtym. Psychologowie udowodnili, że jaskrawe, wesołe kolory pobudzają mózg do pracy, zwiększają koncentrację, sprzyjają rozwiązywaniu problemów i poprawiają nastrój. Wystarczy jedna rzecz o zdecydowanej barwie. Może to być apaszka, pasek. Świetnie będą wyglądać jako dodatek do stonowanego stroju. Kiedy w ciągu dnia czujesz, że nastrój siada, zrób sobie kolorowy koktajl. Warzywa i owoce w intensywnych barwach dostarczą ci witamin.

Wysoko w górę

Wyprostowana postawa wpływa na samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Zadbaj o to od samego rana. Wstań powoli z łóżka, otwórz okno. Wyciągnij ręce do góry, rozciągnij kręgosłup, rozłóż palce rąk i zrób głęboki wdech nosem (4 s), potem wypuść powietrze ustami (4 s), jednocześnie opuszczając ręce w dół. Powtórz 5 razy. W ten sposób dotlenisz organizm, pobudzisz produkcję serotoniny i endorfin. Jeszcze lepszy efekt osiągniesz, jeśli poświęcisz rano 15 minut na prostą gimnastykę: wymachy nóg, skłony, przysiady. Najlepiej przy otwartym oknie.

Co najmniej cztery uściski

Tyle potrzebujesz, by przeżyć. Badania udowadniają, że 20-sekundowe przytulenie na tyle podnosi poziom oksytocyny, że nastrój od razu jest lepszy. Poprawa nastroju w niecałe pół minuty? To możliwe! Możesz się przytulić do człowieka albo do zwierzęcia. Zadziała tak samo! Nie możesz się teraz do nikogo przytulić? To chociaż odezwij się do bliskich. Siedzenie w samotności nie jest dobre na obniżony nastrój. Niezależnie od tego, czy jest to rozmowa telefoniczna z przyjaciółką, czy (jeszcze lepiej) spotkanie twarzą w twarz, np. z siostrą, komunikacja jest dobrą rzeczą i prawie zawsze poprawia nastrój.

Twarzowa joga

• Uniesienie kącików ust do góry mózg odbiera tak, jakbyś była naprawdę w dobrym nastroju, a samopoczucie poprawi ci też sam efekt jogi twarzy (face yoga) – gładka, napięta skóra bez zmarszczek. Przykładowe ćwiczenie: ułóż usta w rybi pyszczek, zamykaj je i otwieraj 10 razy. Więcej ćwiczeń znajdziesz w książce „Joga twarzy na 365 dni" Olgi Szemley, pionierki jogi twarzy w Polsce i twórczyni metody Yogatwarzy®.

Zdrowy egoizm

Mówienie o sobie i swoich osiągnięciach jest zdrowe – udowodnili to naukowcy. Aktywuje te obszary mózgu, które odpowiadają za motywację, a także są powiązane z przyjemnością, taką samą jak ta odczuwana np. podczas jedzenia smacznych rzeczy czy aromaterapii. Jeśli krępuje cię mówienie innym o sobie, zapisz wszystko to, co ci się udało danego dnia, z czego jesteś dumna i listę wieszaj codziennie na lodówce. To nie musi być nic wyjątkowego, ale np. umycie samochodu czy naprawa czegoś drobnego. Po odhaczeniu takich rzeczy na liście pojawia się poczucie satysfakcji. I o to chodzi.

eprasa.pl 12f56928de

Reishi i spółka

Świat oszalał na punkcie **MUSHROOM BEAUTY.** Poznaj moc grzybów, które nawilżają, rozjaśniają i odmładzają skórę z siłą, jakiej jeszcze nie znałaś.

W ostatnich latach jednym z najgorętszych trendów w naturalnej i holistycznej pielęgnacji skóry stały się grzyby funkcjonalne. Wcześniej poznaliśmy je jako składnik suplementów diety, a teraz dzięki unikalnym właściwościom adaptogennym, przeciwzapalnym i przeciwstarzeniowym znalazły zastosowanie w kosmetykach.

Pełne nawodnienie

Jeśli twoja skóra ciągle jest spragniona, a tradycyjne kremy zawodzą, czas poznać Tremellę (Trzęsak morszczynowaty). To naturalny odpowiednik kwasu hialuronowego, który wręcz więzi wodę w naskórku. Zasługi w nawilżaniu mają też Kordyceps i Reishi – dostarczają skórze beta-glukanów oraz chityny. Prawdziwą perełką jest pozyskiwany z niej chitozan. Tworzy on niewidzialny film ochronny na skórze, zapobiegając ucieczce wilgoci.

Pożegnanie z plamami

Marzy ci się idealnie gładki koloryt skóry bez przebarwień? Zaufaj sile Reishi, Chagi (Błyskoporek podkorowy) czy azjatyckiego Shiitake (Twardnik japoński). Hamują one działanie tyrozynazy – enzymu, który podkręca produkcję melaniny (barwnika skóry). Dodatkowo Shiitake jest naturalnym źródłem kwasu kojowego, który dosłownie wymiata przebarwienia i pięknie rozświetla poszarzałą cerę.

Ukojenie dla wrażliwców

Masz cerę naczynkową, trądzik pospolity, różowaty albo zmagasz się

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 12f56928de

Grzyby i niacynamid to dobry duet. Nie łącz ich zaś z retinolem

z AZS lub łuszczycą? Ekstrakty z pieczarki dwuzarodnikowej, tajwańskiego grzyba kamforowego (Antrodia camphorata) i Reishi to dla skóry kojący kompres. Dzięki redukcji interleukin (substancji wywołujących stan zapalny), grzyby błyskawicznie zmniejszają świąd, zaczerwienienia i obrzęki, przyspieszając gojenie się mikrourazów.

Wieczna młodość

Grzybowe menu to również eliksir młodości dla cery dojrzałej. Beta-glukany zawarte w Shiitake czy Maitake (Żagwica listkowata) stymulują produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra staje się jędrna, a zmarszczki płytsze. Reishi dorzuca właściwości antyutleniające, kordyceps blokuje enzymy niszczące kolagen i elastynę, a boczniak cytrynowy chroni nasz naturalny kwas hialuronowy przed rozpadem. Jeśli dodasz do tego luksusowe, antyoksydacyjne trufle – twoja skóra zyska drugą młodość.

Mat pod kontrolą

Dla posiadaczek cery tłustej i mieszanej natura również ma rozwiązanie. Grzybek lekarski (Fomes officinalis) skrywa w sobie kwas agarowy, który jest mistrzem w zwężaniu porów i regulowaniu produkcji sebum. Shiitake oraz Lakownica żółtawa działają antybakteryjnie i detoksykująco na skórę i przywracając jej balans.

Grzybowa rutyna

• Do mycia wybierz żel z ekstraktem z Maitake, który obniża potencjał drażniący detergentów, więc skóra po myciu nie będzie ściągnięta. Pora na serum. Jeśli zależy ci na ukojeniu, regeneracji i anti-aging najlepszy będzie wyciąg z Reishi, a jeśli twoim celem jest walka z przebarwieniami wybierz Shiitake. Na koniec nałóż krem bogaty w kordyceps lub trufle.

REKLAMA

REGENERUM

PRZEŁOM
w pielęgnacji paznokci!

EFEKT WIDOCZNY już po 1 ZASTOSOWANIU*

Regenerum regeneracyjne serum
DO PAZNOKCI
z kwasami AHA

Serum, które działa już na poziomie komórek keratynowych płytki!

Paznokcie są wzmocnione, a kruchość i rozdwojenia zredukowane.

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test S.C.2025 n: 30, czas trwania: 4 tygodnie

eprasa.pl 12756928de

Układ hormonalny tworzy kilkanaście gruczołów, m.in. tarczyca, nadnercza, przysadka i jajniki, które wydzielają substancje sterujące pracą całego organizmu. Naukowcy znają już właściwości ponad stu hormonów, ale wciąż odkrywają nowe zależności między nimi. Przysadka mózgowa działa jak dyrygent i pobudza inne gruczoły do pracy, dlatego jej zaburzenia odbijają się na całym układzie. Hormony krążą we krwi w bardzo małych stężeniach, czasem to zaledwie kilka mikrogramów, a mimo to potrafią zmienić metabolizm, odporność czy stan skóry. Warto zapytać, jak działa ten układ.

Ważne pytania o hormony

To one decydują o twoim zdrowiu, samopoczuciu i wyglądzie. Chcesz wiedzieć **O NICH WIĘCEJ?**

TEKST: IWONA JANCZAREK

Fot.: Adobe Stock (2), 123RF / Archiwum Bauer (2)

Czy poziom kortyzolu powinien być jak najniższy?

Nie. Powinien być w normie, bo kortyzol jest niezbędny. W trudnych sytuacjach hormon ten przyczynia się do podwyższenia stężenia glukozy we krwi, bo wówczas organizm potrzebuje więcej energii. Ma wpływ na przemianę materii, działa przeciwzapalnie, a także podnosi ciśnienie krwi. Niedobór kortyzolu nie jest korzystny, ponieważ powoduje m.in. przewlekłe zmęczenie, problemy z pamięcią i koncentracją, hipoglikemię, nawracające biegunki, zaburzenia nastroju czy snu. Poziom tego hormonu bada się tylko przy podejrzeniu zespołu Cushinga czy choroby Addisona.

Kortyzol poniżej normy daje te same objawy co przewlekłe niedosypianie.

Nawracające infekcje intymne to wina hormonów?

Wahania hormonalne, wywołane stresem, nieregularnym trybem życia czy zmianami cyklu, zaburzają mikrobiotę pochwy i osłabiają barierę śluzówkową. Spada poziom pałeczek kwasu mlekowego, rośnie pH, a błona śluzowa traci naturalną ochronę. Wtedy infekcje wracają, mimo wcześniejszego leczenia. W takich sytuacjach pomagają preparaty ze srebrem, bo działają antybakteryjnie i łagodząco, wspierając odbudowę naruszonej bariery śluzówkowej. Warto o tym rozmawiać z ginekologiem, zwłaszcza gdy infekcje nawracają częściej niż dwa razy w roku, bo leki nie rozwiążą problemu, jeśli przyczyna leży w rozregulowanej gospodarce hormonalnej.

eprasa.pl 12f56928de

Jaką rolę u dorosłych odgrywa hormon wzrostu?

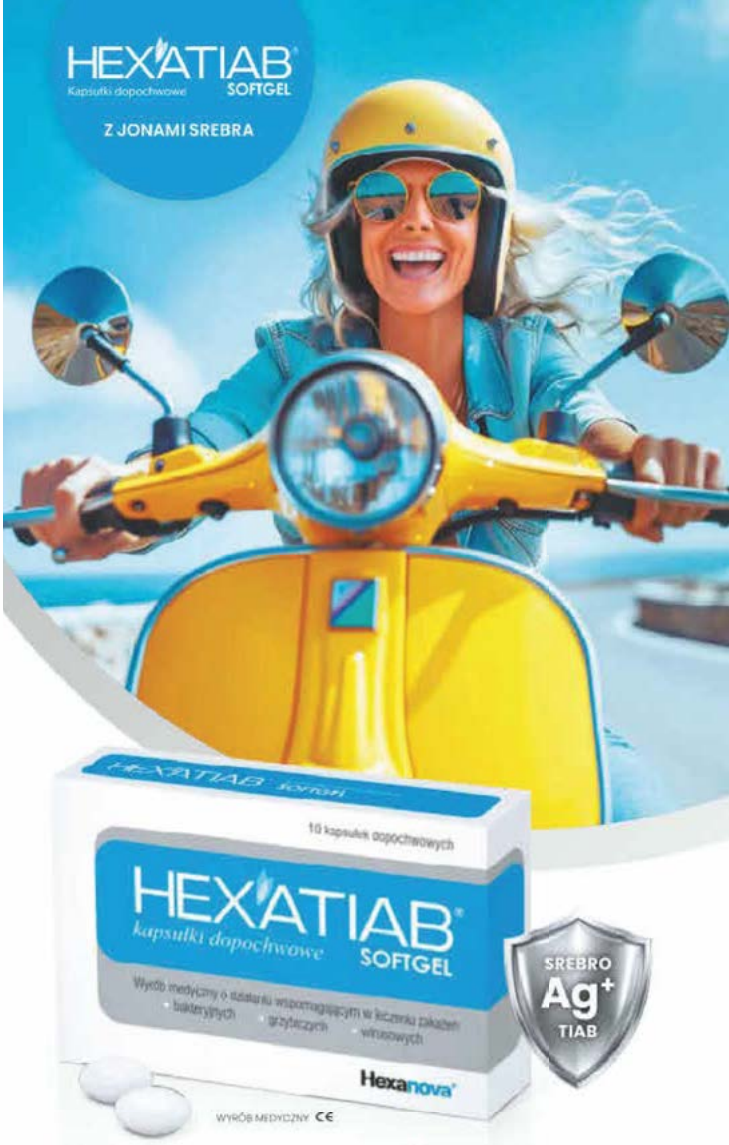
Somatropina (czyli hormon wzrostu) decyduje o tym, czy jesteśmy wysokie czy niskie. Wydziela się nie tylko w dzieciństwie, gdy rośniemy, ale nawet wówczas, gdy osiągniemy docelowy wzrost. Produkowany jest w nocy, gdy śpimy snem głębokim. Najwięcej hormonu wzrostu wydziela się w pierwszej fazie snu głębokiego, między 22.00 a 2.00. Wówczas sprzyja odnowie komórek, np. regeneracji komórek naskórka, dlatego rano zawsze lepiej wyglądamy, mamy ładniejszą cerę niż wieczorem. Uwaga! Suplementy zwane boosterami hormonu wzrostu, mają działać odmładzająco. Ich działania nie zatwierdziły jednak żadne organizacje zdrowia.

Intensywny wysiłek fizyczny i głęboki sen najsilniej stymulują wydzielanie hormonu wzrostu.

Powodem trądziku po trzydziestce mogą być hormony?

Jeśli organizm kobiety wydziela za dużo męskich hormonów płciowych (niewielka ilość jest niezbędna także paniom!), tzw. androgenów (np. testosteronu), wówczas pojawia się łojotok i trądzik. W takim wypadku warto zgłosić się do dermatologa lub ginekologa-endokrynologa. Poziom androgenów sprawdza się z krwi, zwykle bada się testosteron całkowity i DHEA-S. Wynik interpretuje endokrynolog lub ginekolog, bo norma zależy m.in. od fazy cyklu i wieku pacjentki. Aby przywrócić równowagę, zaleca się leki działające antyandrogennie.

REKLAMA



Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej

bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej

Rekomendowane przez specjalistów
Siła jonów srebra

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90–97.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 12756928de

Śpiewać każdy może

Nucisz pod prysznicem i podczas jazdy samochodem? **TAK TRZYMAJ**! Będziesz zdrowsza.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 12f56928de

Jak pisze autor książki „The Singing Neanderthals" (Śpiewający neandertalczycy) pradawny człowiek zanim nauczył się mówić, do porozumiewania się i wyrażania emocji wykorzystywał skalę głosu i rytm. Był to jego sposób także na zacieśnianie społecznych więzi. Zdaniem Stevena Mithena, archeologa, pociąg do muzyki zawdzięczamy przodkom, jest zapisany w genach. Śpiewanie doskonale wpływa także na zdrowie. Wzmacnia system immunologiczny, zwiększa wydzielanie endorfin i oksytocyny (zwanej hormonem miłości). Wpływa korzystnie na układ oddechowy i może zmniejszyć ryzyko nagłego zatrzymania akcji serca. Uaktywnia nerw błędny. To ważna wiązka włókien nerwowych, która pomaga mózgowi regulować tętno, ciśnienie krwi, trawienie i wiele funkcji fizjologicznych.
Ten mechanizm towarzyszy nam do dziś, więc nucąc pod prysznicem, właściwie wracasz do najstarszego ludzkiego sposobu radzenia sobie z emocjami.

Nuć wspólnie z rodziną

Śpiewając z rodziną poczujesz tę bliskość. Tak samo jak wówczas, gdy śpiewasz kołysankę swojemu dziecku. Badacze z University of Montreal zbadali wpływ śpiewu na niemowlęta. Udowodnili, że maluchy szybciej usypiały i pozostawały spokojne dwa razy dłużej, gdy słuchały piosenek, niż gdy uspokajane były mówieniem. Warto śpiewać dzieciom zaraz po urodzeniu – udowodniło to inne badanie. Jego autorzy przyjrzeli się noworodkom i ich matkom, kiedy miały z dziećmi kontakt skóra do skóry. Część kobiet dodatkowo dzieciom śpiewała. W tej drugiej grupie noworodki miały zdrowszy rytm serca, a matki odczuwały mniej stresu. Zaleca się łączenie kangurowania ze śpiewem u wcześniaków, które opuściły inkubator. To pomaga im lepiej się rozwijać.
Wspólne nucenie sprawdza się także w ciągu dnia, na przykład podczas kąpieli czy zabawy. Dziecko uczy się wtedy rozpoznawać twój głos i kojarzyć go z poczuciem bezpieczeństwa, co buduje więź na długo przed tym, zanim zacznie rozumieć słowa.

Śpiew uspokaja umysł szybciej niż cisza.

Zwalczysz bruksizm

• Aby śpiewać czysto, trzeba się wyprostować, co zmniejsza napięcie mięśniowe, które może wywoływać ataki bruksizmu. Dolegliwość ta często związana jest ze stresem i napięciem psychicznym. Śpiewanie działa jak terapia relaksacyjna.

Nuty dobrze wpływają na psychikę

Śpiewanie może nawet przeciwdziałać depresji. Przekonują o tym naukowcy z University of East Anglia. Szczególnie dobrze, zdaniem badaczy, działało połączenie śpiewu z kontaktem z innymi ludźmi. Stworzyli program „Sing Your Heart Out" (wyśpiewaj swoje serce), w którym mógł uczestniczyć prawie każdy, niezależnie od talentu i umiejętności. Śpiewano dla przyjemności. Dzięki temu, jak podkreślają naukowcy, ochotnicy mogli po prostu wziąć udział w zabawie i poczuć radość. Badacze słyszeli, jak niektórzy uczestnicy mówili o programie, że ratuje im życie i że ocalił ich psychiczne zdrowie. Inni mówili, że nie byłoby ich tutaj bez muzyki, po prostu nie daliby rady. Badanie zrealizowane przez University of California z San Francisco wykazało, że wspólne śpiewanie w grupie obniżało poczucie osamotnienia i zwiększało chęć do angażowania się w życie towarzyskie. Efekt był trwalszy, gdy śpiewanie odbywało się cyklicznie, na przykład raz w tygodniu. Skrzyknij przyjaciół, może założycie razem zespół? Regularny śpiew poprawia koncentrację, samopoczucie u osób obciążonych stresem i obowiązkami.

eprasa.pl 12f56928de

Porażkę przekuj w siłę

Gdy coś się w życiu nie uda, rozsypujemy się na kawałki. Sklej je, jak skleja się cenne naczynia. I zyskaj **ODPORNOŚĆ NA NIEPOWODZENIA.**

eprasa.pl/12f5

Starożytni Japończycy uważali, że jeżeli coś się zepsuje, trzeba to naprawić. Ale też dodać nową wartość. Stworzyli kintsugi: sztukę sklejania potłuczonych naczyń za pomocą złota. Ślady łączeń, czyli złote „blizny", stawały się dodatkowym ornamentem. Jednak kintsugi to coś więcej niż technika naprawiania ceramiki, to także sztuka „sklejania" potłuczonego życia. W psychologii to podejście, które mówi, że lepsze jest to, co prawdziwe, życiowe, od tego, co bez skazy. Kintsugi to sztuka podnoszenia się z upadków czy porażek w taki sposób, by móc z nich czerpać dodatkową siłę.

Blizna to oznaka bohaterstwa

„Poskładanie" się po porażce wymaga czasu. A do tego trudne przeżycia zostawiają wspomnienia wydarzeń, które są jak blizny. Chciałoby się je wyrzucić z pamięci, ale lepiej tego nie robić. Bo to one dają nam siłę: kiedyś przypomnisz sobie, że już byłaś w podobnej sytuacji i dałaś sobie radę.

Niepowodzenia sprawiają, że jesteś silniejsza, bardziej odporna. Tak jak rozbite naczynia, odpowiednio sklejone, są jeszcze wytrzymalsze. Japońscy mistrzowie nie maskują „blizn", lecz podkreślają je, bo to one dodają wartości. Doceń piękno tej starożytnej mądrości i odważ się z dumą czerpać z trudnej przeszłości, by budować wspaniałą przyszłość. W końcu żaden superbohater nie wstydzi się blizn, bo to one są oznaką jego męstwa i siły.

Co się stało, to się nie odstanie

Wystarczy chwila i można stracić coś bardzo ważnego, np. pracę. Starasz się wtedy trzymać fason, udawać, że przecież nic się nie stało albo szukasz dla siebie usprawiedliwienia. Czasem masz pokusę, żeby przerzucić winę na kogoś innego. Albo dla odmiany całą odpowiedzialność bierzesz na siebie i biczujesz się, że gdybyś nie była taka... (tu wymieniasz listę swoich wad i kompleksów), to do tej sytuacji by nie doszło. Ale zarówno zwalanie winy na innych, jak i samobiczowanie się to chowanie głowy w piasek – nie rozwiąże problemu, tylko zatrzyma cię w miejscu. Daj sobie kilka dni, by pożalić się bliskim. Dopuść do głosu emocje – złość na siebie, na innych, na świat. Pozwól, żeby wybrzmiały, ale potem pogódź się, że czasu się nie cofnie. Powiedz: „stop" i spokojnie przejdź do kolejnego etapu – do naprawiania tego, co zostało po klęsce, czyli do pracowitego sklejania pękniętego naczynia.

Spojrzenie z dystansu daje nową perspektywę

Jeśli porażka była poważna, masz wrażenie, że ziemia się zatrzęsła i życie rozsypuje się na kawałki. Choć bywa to trudne, warto wykorzystać ten moment, żeby na owe kawałki spojrzeć z dystansu. Co się rozsypało, a co zostało nienaruszone? Przecież nie wszystko stracone. Przeciwnie – rzeczy najtrwalsze, najbardziej wartościowe pozostały. Teraz możesz np. docenić, jak ważne oparcie masz w rodzinie, w najbliższych osobach. To rozsypanie pozwala ci także dostrzec, że to, na czym budowałaś swoje życie i wyobrażenia o nim, nie zawsze jest trwałe, bo przecież pracę można stracić, partner może odejść, a dzieci w naturalny sposób pewnego dnia się wyprowadzają. Gdy mistrz sztuki kintsugi kleił naczynie, najpierw układał jego kawałki jak puzzle. Zaczynał od największego i do niego dopasowywał resztę. Tak też powinnaś układać „kawałki" swojego nowego życia po porażce, zaczynając od najważniejszego.

Czas, który przeznaczamy na rozpamiętywanie porażek, lepiej poświęcić na rysowanie przyszłości.

Rozpad to więcej wolnego miejsca

Gdy z powodu błędu chwieje się nasza równowaga, lepiej widać, czego nam brak. Jeżeli za czymś tęsknisz, masz jakieś niespełnione marzenia, teraz dochodzą one do głosu. Póki wszystko toczyło się utartym torem, łatwiej było o nich zapomnieć. Wiele osób to przyznaje: kiedy pojawiają się problemy, wtedy z podwójną siłą wracają marzenia sprzed lat o tym, żeby zmienić zawód, zacząć wszystko w nowym miejscu albo rozwinąć hobby. Mistrz kintsugi, gdy kleił wazę, ubytki wypełniał złotem. Te „złote łaty" sprawiały, że naczynie stawało się cenniejsze. Podobnie jest z układaniem życia po porażce – gdy rozpadło się stare, zrobiło się miejsce na nowe – na dołożenie tego, co było dla ciebie ważne, ale co do tej pory trudno było upchnąć w codzienności. Dlatego zastanów się, co może być twoim złotem, które wszystko sklei i nada sens nowej rzeczywistości.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 12f56928de

Jak wyrobić w sobie zdrowy nawyk?

Wrzesień to nowy styczeń. Sprzyja robieniu postanowień z nadzieją, że tym razem w nich wytrwamy. Warto **TRZYMAĆ KCIUKI**, by się udało.

Nowe przyzwyczajenie potrzebuje czasu i spokoju. Jak ciasto drożdżowe.

Co za dużo, to nie wyjdzie

• Kiedy postanowisz zdrowiej żyć, chcesz robić wszystko naraz: ćwiczyć, pić więcej wody, zdrowo jeść, wcześniej wstawać. Lista rośnie, a za tydzień nie zostaje nic. Bo siła woli nie jest nieograniczona. Gdy ją podzielisz na pięć rzeczy, na każdą zostanie tyle co kot napłakał. Lepiej skup się na tylko na jednym. Szklanka wody rano. Albo spacer. Reszta poczeka.

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 12f56928de

Nowe przy starym

• Najłatwiej nowe przypinać do starego. Parzysz kawę każdego ranka – to działa jak automat. Dodaj do tego szklankę wody. Kawa zaparzona, od razu pijesz wodę. Za tydzień ręka sama sięgnie. Mózg połączy dwie rzeczy w jedną. Wracasz z pracy, postaw buty do spaceru przy drzwiach. Za godzinę włożysz je ruszysz przed siebie. Nie: „może później". Za godzinę.

Potknięcia się zdarzają

• Wreszcie zaczynasz. Pierwsze dni idą gładko. Potem przychodzi nawał obowiązków, coś niespodziewanego. Przerywasz. I myślisz: „już po wszystkim". Nieprawda. Jeden dzień przerwy to nic. Nawet tydzień. Problem rodzi się, gdy po jednym dniu mówisz sobie: „już nie ma sensu". I zostawiasz na zawsze. Potknięcie należy do drogi. Liczy się, że wracasz.

Lepszy wróbel w garści

• Postaw na konkret, a nie marzenia. „Będę więcej się ruszać" to mgliste wyobrażenie, nie plan. Mózg nie wie co z tym zrobić. Kiedy? Gdzie? Jak? Zbyt niejasne. „Codziennie o osiemnastej idę na basen, do siłowni, na tańce", to już można wykonać, wiadomo, o co chodzi. Czas konkretny, miejsce konkretne, trasa wiadoma. Osiemnasta przychodzi, robisz, co musisz, nogi same ruszają. Takie szczegóły ratują nawyki.

Nagroda za drobne kroki

• Czekanie na wielki efekt to zabójca motywacji. „Będę biegać, żeby zrzucić dziesięć kilo". Dwa tygodnie mijają, waga ta sama, odpuszczasz. Bo nagroda daleko, a wysiłek tu i teraz. Nagradzaj małe rzeczy. Tydzień spacerów bez przerwy? Zasłużyłaś. Kawa w kawiarni. Nowa książka. Mózg lubi nagrody. Widzi przyjemność, chce powtarzać. Małe przyjemności za małe kroki. Pomogą ci na dłuższą metę.

eprasa.pl 12f56928de

Zrób sobie oko, a dzień będzie lepszy

Nie trzeba cofać czasu, by oczy znów **BŁYSZCZAŁY**. Zacznij od świadomej pielęgnacji i makijażu, który subtelnie maskuje oznaki zmęczenia.

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Zadbane brwi

naturalny lifting

- **Brwi mają ogromny wpływ** na wygląd całej twarzy. Odpowiednio dobrany kształt, naturalny kolor i subtelne wypełnienie sprawiają, że rysy stają się łagodniejsze.
- **Kluczem do odmłodzenia spojrzenia** jest zachowanie naturalnego kształtu brwi z lekko uniesionym łukiem. Kolor powinien być zbliżony lub ciut ciemniejszy od naturalnej barwy włosów. Zamiast mocno rysować ich kontur, lepiej uzupełniać ubytki krótkimi, imitującymi włoski pociągnięciami. Warto też wyczesać brwi ku górze i utrwalić je bezbarwnym żelem.

Fot.: Adobe Stock (2), 123RF/Picsel, materiały prasowe (2), materiały redakcyjne/AI, materiały prasowe/ Oliver Bonas, Catrice, Dune London

eprasa.pl 12f56928de

Kofeina i masaż
usuną obrzęki

● **To skuteczny duet** w walce z opuchlizną. Kofeina w kremach poprawia mikrokrążenie, dzięki czemu okolica oczu wygląda na bardziej wypoczętą. Godne polecenia są także przeciwobrzękowe płatki hydrożelowe, które warto trzymać zawsze w lodówce.

● **Delikatny masaż** palcami, płytką gua sha lub rollerem wspomaga odpływ limfy, redukując obrzęki i odświeżając spojrzenie. Przesuwaj opuszki od wewnętrznego do zewnętrznego kącika pod okiem, a potem po łuku brwiowym wróć do wewnętrznego kącika. Staraj się nie rozciągać skóry.

Kreska jaskółka
uniesie opadającą powiekę

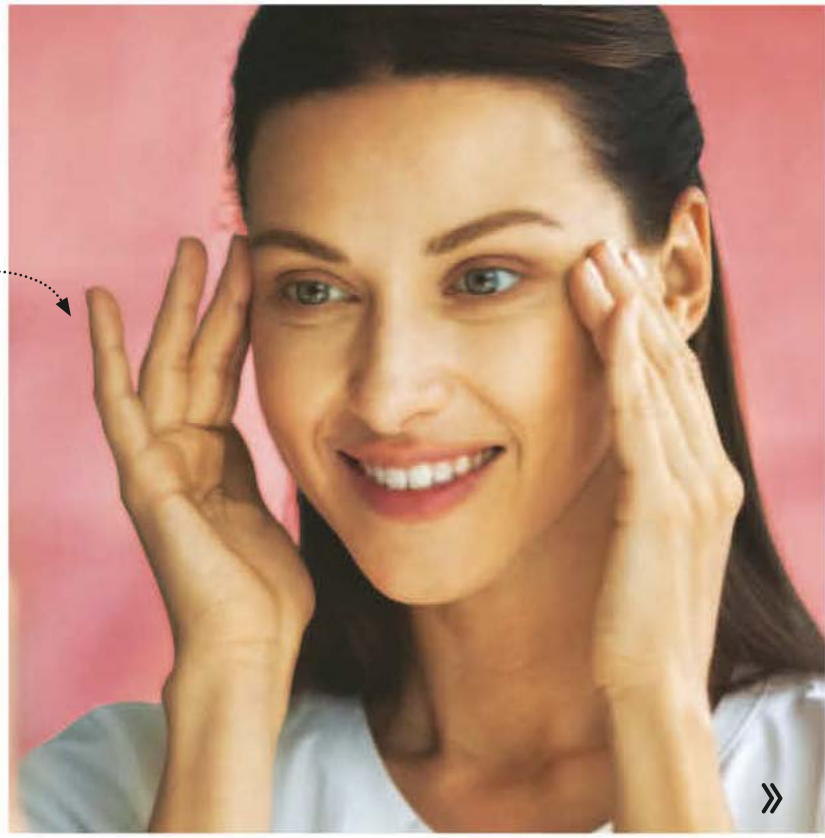
● **To jeden z najprostszych sposobów** na optyczne uniesienie opadającego kącika powieki. Powinna być namalowana przy linii rzęs, a jej końcówka delikatnie skierowana ku górze, w stronę końca brwi. Taki kształt sprawia, że oko wydaje się bardziej otwarte i uniesione.

● **Efekt można wzmocnić cieniowaniem**. Matowy beżowy cień nałóż powyżej załamania powieki i rozetrzyj go ku skroni, tworząc subtelny efekt liftingu. Jasny cień lub rozświetlacz na ruchomej powiece i w wewnętrznym kąciku dodatkowo rozjaśni spojrzenie.

Joga twarzy
zapobiegnie zmarszczkom

● **Joga twarzy** może wspierać napięcie mięśni wokół oczu i zapobiegać powstawaniu zmarszczek. Regularnie wykonywane ćwiczenia poprawiają mikrokrążenie i pomagają zrelaksować mięśnie mimiczne.

● **Jak ćwiczyć?** Połóż palce wskazujące na zewnętrznych kącikach oczu i delikatnie naciągnij skórę na boki. Zmruż lekko oczy, utrzymaj napięcie przez 5 sekund i rozluźnij. Powtórz 10 razy. Inne ćwiczenie: palce wskazujące ułóż nad brwiami, a serdeczne pod oczami. Otwórz jak najszerzej oczy i zerkaj raz w lewo, raz w prawo. Powtórz kilka razy.



»

eprasa.pl 12f56928de

Morelowy korektor

ukryje podkówki

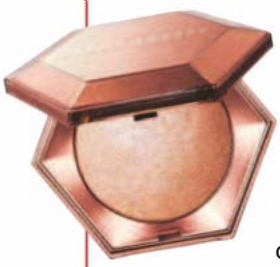
- **Cienie pod oczami** mogą dodawać więcej lat niż zmarszczki. Próbując je zamaskować często popełniamy błędy. Pierwszy z nich to zbyt jasny korektor. Na fioletowe i niebieskie sińce najlepsze są korektory o morelowym odcieniu, które neutralizują przebarwienia.
- **Drugim błędem** jest aplikacja korektora tylko na obszar podkrążony. Nanieś go na twarz w kształcie trójkąta (którego wierzchołek będzie na policzku), rozetrzyj, przypudruj. To optycznie rozświetla środkową część twarzy i sprawia, że spojrzenie wygląda na wypoczęte.

Bambi eyes

makijaż, który otwiera oczy

- **To viralowy trend z TikToka**, który dzięki odpowiednim technikom makijażu pozwala uzyskać efekt większych i bardziej wypoczętych oczu.
- **Podstawą makijażu jest kremowa** lub beżowa miękka kredka. Rysujemy nią kreskę na linii wodnej oka (powyżej dolnych rzęs). To maskuje zaczerwienienia i zmęczenie, sprawia, że oczy wydają się większe i bardziej otwarte. Na powieki nakładamy beżowy cień i mocno podkręcamy zalotką rzęsy przed ich tuszowaniem. Dzięki czemu spojrzenie nabiera pożądanego efektu „sarnich oczu".

To się przyda, by oczy wyglądały pięknie



Rozświetlacz
DO TWARZY I CIAŁA
ma innowacyjną żelowo-pudrową, wegańską formułę. Nadaje skórze niesamowity blask diamentów, Fenty Beauty, ok. 199 zł (do kupienia w Sephorze)

Korektor
ROZŚWIETLAJĄCY
do podkrążonych oczu o średnim kryciu. Zawiera pigmenty biomimetyczne i mikrokulki udoskonalające konsystencję, Natasha Denona, 117 zł

Płatki
HYDROŻELOWE
zmniejszają opuchliznę i cienie pod oczami oraz wygładzają drobne linie dzięki formule z ceramidami i antyoksydantami z borówki, Pixi, 36 zł

eprasa.pl 12f56928de

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet

Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru: zestawem 3 kosmetyków Biotaniqe, z serum do twarzy Oxygenetic, z serum do powiek i pod oczy ze świetlikiem Floslek, z szamponem do włosów Veoli Botanica, oleożelem do masażu ciała BeBIO. TS z neuro-kremem na dzień lub na noc be.Mel do nabycia w supercenie tylko 19,99 zł.

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 12f56928de

Brak pośpiechu to składnik skutecznej pielęgnacji. **KILKA DODATKOWYCH MINUT** może zmienić zwykły zabieg w rytuał, który naprawdę działa.

Nie poganiaj mnie, bo tracę glow

Fot.: Adobe Stock (3), materiały prasowe

eprasa.pl 12f56928de

Grunt to demakijaż

Zacznij od oczu, stosując preparat dwufazowy lub płyn micelarny. Przyłóż nasączony płatek do powieki i przytrzymaj go kilka sekund, **aby tusz i makijaż zdążyły się rozpuścić** – dzięki temu unikniesz mocnego pocierania skóry wokół oczu. Dopiero gdy kolejny płatek będzie czysty, możesz mieć pewność, że makijaż został usunięty. Potem oczyść twarz dwuetapowo: najpierw olejkiem, a potem żelem myjącym. Na koniec przetrzyj skórę tonikiem. Ten spokojny rytuał pomoże utrzymać skórę czystą i świeżą.

Oddech, który budzi ciało

Kilka minut świadomego oddychania o poranku pobudza przepływ limfy. Układ limfatyczny nie ma własnej „pompy", więc jego pracę wspierają ruch i oddychanie przeponowe. Możesz to zrobić w łóżku lub w siadzie skrzyżnym. Zrób powolny wdech przez nos, kierując powietrze do dolnej części płuc, tak by uniósł się brzuch. Potem zrób długi wydech nosem. Powtórz 8–10 razy. Tak pobudzisz krążenie limfy i **zaczniesz dzień z lekkością, bez porannych opuchnięć.**

Daj skórze czas

Cierpliwość w aplikacji kosmetyków popłaca, bo będą mogły w pełni wykorzystać swój potencjał. Na oczyszczoną twarz nałóż serum, a potem sięgnij po krem, który „zamknie" składniki aktywne w skórze. **Każdy kosmetyk delikatnie wklep opuszkami palców,** wykonując krótki masaż twarzy – od środka na zewnątrz i ku górze. Po aplikacji serum odczekaj około minuty, aż dobrze się wchłonie. Masaż pobudzi mikrokrążenie, zmniejszy napięcie mięśni i sprawi, że cera będzie promienna.

Mocne włosy

Odżywka nie działa? Nałóż ją od połowy długości włosów po końce i **pozwól jej pracować przez kilka minut.** Pielęgnację może wspomóc ciepło – otul włosy ręcznikiem. Dzięki temu składniki preparatu łatwiej wnikną w strukturę włosów i nadadzą im blask. Dobrze spłucz włosy, bo resztki odżywki niepotrzebnie je obciążą.

Apetyczna, złota karnacja

Marzy ci się pięknie przyciemniona skóra, ale stosowanie samoopalacza nie przyniosło do tej pory dobrego efektu? Potrzebujesz cierpliwości. Najpierw dobrze nawilż ciało, bo przesuszone miejsca mogą wchłonąć więcej produktu i stworzyć plamy. Samoopalacz **rozprowadzaj kolistymi ruchami, powoli i starannie, nakładając cienką warstwę.** Szczególną uwagę poświęć kostkom, łokciom i kolanom – tam aplikuj mniej kosmetyku, bo w tych miejscach kolor jest bardziej widoczny. Po aplikacji odczekaj kilka minut, aż produkt dobrze się wchłonie i dopiero włóż ubranie. I jeszcze jedno! Powstrzymaj się przed nałożeniem drugiej warstwy – złocisty odcień rozwija się stopniowo.

Manikiur bez wpadki

By był udany wymaga chwili uwagi – pośpiech to jego wróg. Przed malowaniem zadbaj o kształt paznokci i przygotuj płytki, nakładając bazę. **Każdą warstwę lakieru nakładaj cienko i pozwól jej spokojnie wyschnąć.** Dwie cienkie warstwy koloru, zamiast jednej grubej, zapewnią lepszy efekt. Na koniec nałóż top coat, który utrwali lakier.

eprasa.pl 12f56928de

Inspiracje i nowości

Bez cieni i worków

Płatki pod oczy z kofeiną i probiotykami redukują zmarszczki, oznaki zmęczenia. Ujędrniają delikatną skórę, pozostawiając wypoczęte spojrzenie, **Biotaniqe, 19 zł**

Jak tafla wody

Nabłyszczająco-wygładzający spray do włosów puszących się z olejem arganowym zapewnia gładkie, lśniące pasma nawet przy wysokiej wilgotności powietrza. **Garnier, 38 zł**

Łyk wilgoci

Serum nawadniające do skóry suchej i odwodnionej zawiera kwas hialuronowy w czterech postaciach. Dzięki temu zapewnia wieloetapowe i długotrwałe nawilżenie skóry. **Dermedic, 72 zł**

Nawilżenie w zasięgu dłoni

Szorstkie dłonie? Odżywczy krem Silk Touch z peptydami to zaawansowana formuła opracowana z myślą o intensywnej regeneracji, odżywieniu i wygładzeniu skóry rąk. Preparat otula ją delikatnym, jedwabistym filmem, pozostawiając ją gładką, miękką i pachnącą. Ma przyjemną konsystencję, dobrze się wchłania. **Bielenda, 12 zł**

Komfort dla skóry

Przenieś orzeźwiające aromaty nordyckich kąpieli do swojego domu dzięki energetyzującemu balsamowi do ciała o zapachu drzewa gwajakowego i brzozy. **Douglas Collection, 55 zł**

Mocne włosy

Maska z olejem ze słodkich migdałów regeneruje włosy narażone na działanie słońca, wiatru i słonej wody. Po użyciu włosy są miękkie i elastyczne. **Neboa, 27 zł**

Super hit

Pysznie pachnie!

Inspiracją do stworzenia zapachów stały się warzywa prosto z ogrodu, które przełożono na trzy niezwykłe kompozycje: Velvety Butternut, Scarlet Beetroot oraz Carrot Blossom. **Jo Malone, 372 zł**

Fot.: materiały prasowe (7)

eprasa.pl 12f56928de

Miłość od pierwszego czesania

Dobrze **DOBRANA SZCZOTKA** potrafi zamienić rozczesywanie włosów w kilka minut przyjemności.

Jej zadaniem jest nie tylko uporządkowanie włosów. Pomaga też usunąć kurz, pozostałości kosmetyków. Rozprowadza sebum, które chroni włosy przed przesuszeniem i nadaje im połysk. A przy okazji przyjemnie masuje skórę głowy, pobudzając krążenie i przynosząc odprężenie.

Skrojona pod włos

Nie ma jednej szczotki idealnej dla wszystkich. Jeśli chcesz, by naprawdę służyła włosom, ograniczała łamliwość, puszenie i szarpanie, dobierz ją do ich potrzeb. Znaczenie ma rodzaj włosów, ich długość, kondycja. Przy włosach cienkich, osłabionych farbowaniem najlepiej sprawdzają się szczotki z miękkimi, elastycznymi ząbkami, które łatwo się uginają i rozczesują pasma bez nadmiernego ciągnięcia. Lepiej unikać sztywnych, gęsto rozmieszczonych zębów, które mogą uszkodzić delikatne, kruche kosmyki. Włosy gęste pokochają szczotki z dłuższymi i sztywniejszymi ząbkami, które docierają do wszystkich warstw fryzury. Zbyt miękka szczotka będzie ślizgać się po powierzchni włosów i dobrze ich nie rozczesze. Długie włosy wygodnie jest czesać szczotką typu paddle brush – szeroką i płaską. Rozczesze większe partie za jednym pociągnięciem. Loki i fale nie lubią częstego czesanie, które powoduje puszenie i utratę skrętu. Wybieraj do nich szczotkę z elastycznymi końcówkami. Ich sprzymierzeńcem będzie też grzebień z szeroko rozstawionymi zębami.

Delikatność wygrywa

Podstawowa zasada czesania? Zaczynaj od końcówek i przesuwaj się ku nasadzie. Nie szarp. Jeśli w jakimś miejscu napotkasz opór, delikatnie rozplącz włosy palcami i dopiero później przesuń szczotką.

Fot.: Adobe Stock

Wybór szczotki jest tak samo ważny jak wybór szamponu czy odżywki. Powinna gładko przesuwać się po włosach.

eprasa.pl 12f56928de

Odporność buduje witamina D. Dziś wiemy, że od października do maja w Polsce trzeba ją suplementować, bo mamy za mało słońca.

Spacer bez względu na pogodę działa pobudzająco na układ odpornościowy. Podnosi poziom przeciwciał, pobudza limfocyty T do pracy.

Najlepszy trening odporności? Niewątpliwie szczepienie. We wrześniu, przed sezonem infekcji, warto zaszczepić się m.in. przeciw grypie i COVID.

Choroby będą cię omijać szerokim łukiem

Nasze babcie doskonale wiedziały, co **DZIAŁA NA ODPORNOŚĆ**. Gdy połączysz ich wiedzę z najnowszymi odkryciami naukowymi, jesienne infekcje ci nie zagrożą.

TEKST: IWONA JANCZAREK

eprasa.pl 12f56928de

Domowe sposoby zapobiegania chorobom sprawdzają się częściej, niż myślisz. Znasz to? Wypij ciepłą herbatę, gdy przemarzniesz, nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie, zimna woda zdrowia doda – tak mówiły nasze babcie i mamy. A dziś naukowcy potwierdzają, że to ma sens! Odporność buduje się powoli, dzień po dniu, zwykłymi nawykami i tradycyjnymi rytuałami. Połącz sprawdzone metody budowania odporności z dzieciństwa z tym, co dziś wiadomo o pracy układu immunologicznego i komórkach-zabójcach, a organizm odwdzięczy się sprawniejszą obroną przez cały rok.

Sen wzmacnia
Trwający co najmniej 7 godzin zmniejsza niemal trzykrotnie ryzyko złapania przeziębienia po kontakcie z wirusem, wynika z badań.

1 ZIOŁA NA WZMOCNIENIE. TRZY NAPARY NA CAŁY SEZON

Stokrotka rosła polna...

Napar ze stokrotki wspiera odporność, bo saponiny triterpenowe w kwiatach pobudzają układ odpornościowy, a garbniki chronią błony śluzowe dróg oddechowych przed wirusami. Pomocny zwłaszcza w mieście, gdy na co dzień masz kontakt ze smogiem. Łyżkę suszonych kwiatów zalej szklanką letniej wody, gotuj 3 minuty, przecedź. Pij 2 razy dziennie po pół szklanki.

W pokrzywie moc

Pokrzywa dostarcza witamin i składników mineralnych, takich jak żelazo, potas i krzem, które wspierają odporność i poprawiają samopoczucie już po kilku dniach regularnego picia. 2 łyżki suszonych liści zalej szklanką wrzątku, przykryj spodeczkiem, odstaw na 10 minut, odcedź. Pij 2 do 3 razy dziennie między posiłkami, najlepiej ciepły, powoli, małymi łykami.

Kurkumina z kurkumy blokuje produkcję białek prozapalnych, które mogłyby prowadzić do rozwoju alergii lub schorzeń autoimmunologicznych.

Różana witamina

Dzika róża to najbogatsze w witaminę C źródło rosnące w polskich ogrodach i lasach, więc sprawdzi się, gdy nie lubisz smaku pokrzywy. Łyżkę suszonych, rozdrobnionych owoców zalej szklanką ciepłej wody, gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem 5 minut, odcedź. Pij 2 do 3 razy dziennie po pół szklanki.

Wybierz napar mądrze

Zioła w postaci naparów działają łagodnie, w tabletkach silniej, więc zanim sięgniesz po drugą formę, poznaj obie i wybierz tę, która lepiej pasuje do twojego rytmu dnia oraz upodobań smakowych. Włącz je do jesiennej rutyny na stałe, a nie tylko wtedy, gdy poczujesz pierwsze objawy przeziębienia.

2 RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU I DOBRE SŁOWO

Ciesz się ruchem, nie przemęczaj się

Aktywność fizyczna wzmacnia odporność, ale tylko w odpowiedniej dawce. Najlepszy jest wysiłek trwający od 40 do 90 minut, umiarkowanie forsowny, niedoprowadzający do przemęczenia. Jogging, marsz z kijkami czy pływanie na świeżym powietrzu odreagowują stres i poprawiają formę, a dobra forma przekłada się wprost na sprawniejszą pracę układu odpornościowego. Unikaj jedynie treningu na czczo, bo wtedy nawet umiarkowany wysiłek może odporność chwilowo osłabić zamiast ją wzmocnić, zwłaszcza gdy trwa dłużej niż godzinę.

Jeśli możesz, pomagaj innym

To drugi, mniej oczywisty sojusznik odporności. Badania rezonansem magnetycznym pokazują, że już sam zamiar zachowania się altruistycznie aktywuje w mózgu neurony odpowiedzialne za odczuwanie szczęścia, a wyższy poziom tej satysfakcji sprzyja lepszej odporności oraz dłuższemu życiu. Wystarczy drobne wsparcie sąsiadki czy koleżanki, żebyś zyskała, i ty, i osoba, której pomagasz.

»

eprasa.pl 12f56928de

3 FITONCYDY Z LASU PROSTO DO UKŁADU ODDECHOWEGO

Naturalna apteka rośnie za miastem

Fitoncydy to lotne substancje, które drzewa i rośliny wytwarzają dla własnej ochrony, a przy okazji działają bakteriobójczo także na ludzi korzystających z leśnych spacerów. Wystarczą 3 kilogramy fitoncydów, by wyjałowić obszar dużego miasta. Związki te zwalczają grzyby, hamują rozwój wirusów i już w ciągu 3 do 5 minut zabijają prątki gruźlicy, co czyni je jednym z najsilniejszych naturalnych sojuszników odporności dostępnych całkowicie za darmo, wystarczy wyjść na spacer.

> Kąpiel z dodatkiem świerkowego olejku eterycznego będzie działała podobnie jak spacer po lesie.

Naucz się rozpoznawać zielonych lekarzy

Najwięcej fitoncydów znajdziesz w lesie iglastym, wśród jałowców, sosen, świerków i jodeł. W lesie liściastym wybieraj ścieżkę między bukami i jarzębinami, a w parku postój dłużej przy żywotnikach. Spacer wśród takich drzew wspaniale poprawia też krążenie i obniża poziom złego cholesterolu. Dlatego regularne leśne wyprawy warto wpisać na stałe do swojego kalendarza, i to najlepiej przez cały rok, niezależnie od tego, jaka pogoda jest za oknem.

Fot.: Adobe Stock (4)

ZAPACH ZIEMI DAJE SIŁĘ

Spacer po zaoranym polu
Gleba to naturalny dom dla wielu mikroorganizmów, wśród nich Mycobacterium vaccae, zwanych bakteriami szczęścia. Pod ich wpływem mózg wytwarza więcej serotoniny, a wyższy poziom tego hormonu nie tylko poprawia nastrój, ale też zmniejsza ryzyko stanów zapalnych. Serotonina moduluje pracę komórek układu immunologicznego (m.in. limfocytów), pomagając w walce z infekcjami.

Terapeuta w ogródku
Gdy tylko masz okazję, spaceruj wśród zaoranych pól albo pracuj w ogródku. Głęboko wciągaj w nozdrza zapach ziemi, bo poza przyjemnością wzmacnia układ odpornościowy. Warzywa i owoce z własnej uprawy to przy okazji bogate źródło tych samych pożytecznych bakterii, więc nawet niewielki balkonowy ogródek jest na wagę złota.

eprasa.pl 12f56928de

KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.
Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.
KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.
Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 12f56928de

Wspomnienia i pamiątki po lecie, które zostały na skórze

Niektórych pozostałości po wakacjach **CZASEM CHCEMY SIĘ POZBYĆ**. Czy to możliwe?

TEKST: IWONA JANCZAREK

Lato minęło, ale skóra wciąż może o nim pamiętać. A to za sprawą plamek i przebarwień na ramionach i dekolcie czy rumieńca, który nie znika z policzków. Po kąpieli zużywasz tony balsamu, bo skóra swędzi i jest taka sucha... To wszystko efekty działania promieni słonecznych. Warto się z nimi rozprawić już teraz, jak najszybciej, zanim zmiany na skórze się nie utrwalą. Potem będzie to trudniejsze.

Plamy, które trudno wywabić

Po tygodniach opalania, kiedy skóra już trochę zbladła, na ramionach albo dłoniach możesz zauważyć ciemniejsze plamki. To przebarwienia. Odpowiada za nie melanina, pigment, który chroni skórę przed promieniowaniem UV. Im więcej jej w skórze, tym łatwiej o takie plamy po opalaniu. Mogą powstać jeśli brałaś leki fotouczulające, np. antybiotyki albo leki moczopędne.

Część przebarwień znika sama, inne potrafią zostać na długo. Można spróbować je rozjaśnić sokiem z cytryny albo wywarem z natki pietruszki, nakładanym punktowo na plamki. Jeśli po kilku tygodniach nic się nie zmienia, lepiej sięgnąć po preparaty rozjaśniające dostępne w aptece bez recepty, koniecznie łącząc je z filtrem przeciwsłonecznym w ciągu dnia. Gdy i to nie pomaga, warto pójść do dermatologa, który dobierze zabiegi do rodzaju i wielkości przebarwień.

Rozstępy nie powstają pod wpływem słońca, ale na opalonej skórze są bardziej widoczne.

eprasa.pl 12f56928de

Skóra spragniona wody

To właśnie przesuszenie najczęściej daje się we znaki po lecie. Promienie słoneczne uszkadzają błony komórek naskórka, niszczą ceramidy spajające jego warstwy i osłabiają naturalną barierę lipidową. Skóra traci wodę szybciej niż zdąży ją uzupełnić, więc jest ściągnięta, piecze, a z czasem zaczyna się nadmiernie łuszczyć.
Podstawą pielęgnacji w takiej sytuacji są emolienty, czyli preparaty nawilżające i natłuszczające zarazem. Uzupełniają lipidy, których skórze brakuje, i zatrzymują w niej wodę. Dobrze sprawdzają się preparaty z ekstraktem z nasion lnu. Tworzą one na skórze ochronny film, łagodzą podrażnienia i zapewniają długotrwałe nawilżenie. Pamiętaj o regularnym nawilżaniu, najlepiej kilka razy dziennie.

Drobne wypryski po opalaniu

Zdarza się, że po wakacjach na czole, nosie i brodzie pojawiają się małe grudki, choć wcześniej cera była czysta. Winne bywają kremy z filtrem i kosmetyki do makijażu, które zatykają pory, zwłaszcza u osób ze skłonnością do zmian trądzikowych. Warto wtedy zmienić kosmetyki na lżejsze, przeznaczone do cery trądzikowej, o niekomedogennej formule. Jeśli mimo tego wypryski nie ustępują, lepiej skonsultować się z dermatologiem, bo trądzik zdarza się także po trzydziestce i czasem wymaga leczenia, a nie tylko zmiany kremu.

Uporczywy rumień na policzkach

Inna pamiątka po lecie to rumień, który nie znika mimo upływu czasu. Może to być sygnał zaostrzenia trądziku różowatego, czyli choroby powodującej stałe rozszerzenie naczyń krwionośnych. Nasila go wysoka temperatura, ostre przyprawy i alkohol, więc słońce potrafi go dodatkowo pogłębić. Jeśli policzki i nos są ciągle zaróżowione, warto pokazać się dermatologowi, który zaleci odpowiednie leczenie i pielęgnację delikatnymi kosmetykami, dobranymi do skóry ze skłonnością do pękania naczynek. Osoby z tym problemem powinny też na stałe wprowadzić do swojej pielęgnacji filtr przeciwsłoneczny, nawet jesienią.

Fot.: Adobe Stock (3)

REKLAMA

Poldermin®
Hydro
Sucha skóra zasługuje na wyjątkową troskę
DOSTĘPNY TYLKO W APTEKACH
POLDERMIN hydro
Produkt kosmetyczny
Len koi
Ksylitol nawilża
β-glukan wzmacnia
POH/491/07/07/2026

Tarasa.pl 12/569

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece

• **Ovulomed® max** pomaga w utrzymaniu funkcji rozrodczych, reguluje aktywność hormonalną. Cena ok. 60 zł

• **Mediprolac IBeeS** z żywymi kulturami bakterii wspiera naturalną mikrobiotę jelit. Cena ok. 10 zł

• **Virafect** wspiera układ immunologiczny m.in. dzięki ekstraktom z owoców aronii, dzikiej róży i czarnego bzu. Zawiera też cynk, witaminy B6 i D. Cena ok. 50 zł

• Na otarcia, oparzenia, odleżyny użyj kremu przyśpieszającego gojenie **Argotiab** z jonami srebra. Cena ok. 40 zł

• **Clear Brain** to skandynawski suplement diety, który wspiera poprawę pamięci i koncentracji. Cena ok. 66 zł

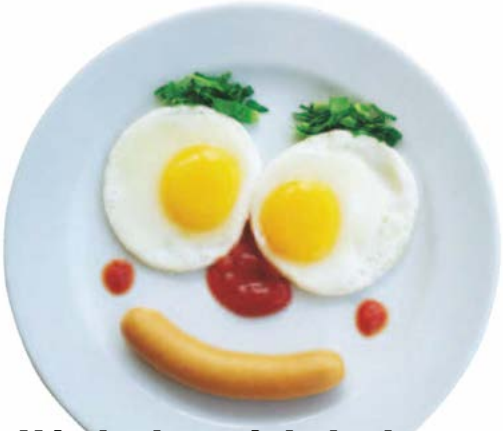
Genetyczna mapa oka

To nie jest mapa oka jak z atlasu anatomii, ale naukowcy z University of Manchester stworzyli najdokładniejszy jak dotąd obraz tego, jak różnice w DNA wpływają na choroby siatkówki, przebieg schorzeń i ryzyko utraty wzroku. W praktyce to ogromny krok w stronę medycyny bardziej szytej na miarę – bo zamiast jednego schematu leczenia lekarze będą mogli lepiej dopasować terapię do pacjenta.

Długi sen lepszy niż botoks

Wyśpij się – naukowcy twierdza, że to może cię odmłodzić nawet o 10 lat. Nieprzerywany, odpowiednio długi (7-9 godzin) sen pomaga zregenerować siły, oczyszcza mózg, a także odmładza komórki. Więc zamiast botoksu czy nowego kremu, po prostu dobrze się wyśpij.

eprasa.pl 12f56928de



Uśmiech na śniadanie

Śmiech w trakcie posiłku (ale nie z pełną buzią!) sprzyja obniżeniu się poziomu cukru we krwi. Naukowcy nie wiedzą, dlaczego tak się dzieje, przypuszczają, że po prostu śmiech, pobudzając do pracy mięśnie brzucha, zwiększa zużycie energii. Więc dzień zaczynaj od dowcipu.

Na zakwasy pij sok z wiśni

Poćwiczyłaś za mocno i teraz wszystko cię boli? Naukowcy wykazali, że receptą na te problemy jest picie soku z wiśni. W badaniu z udziałem 60 sportowców udowodniono, że dzięki piciu soku wiśniowego, można uniknąć bólu mięśni po wzmożonej aktywności fizycznej.

Czytanie przedłuża życie

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Yale przez 11 lat obserwowali grupę 3600 osób po 50. roku życia. Część badanych regularnie sięgała po książki, inni – wcale. Okazało się, że zapaleni czytelnicy żyli o co najmniej 2 lata dłużej. To niewiele – mógłby prychnąć dwudziestolatek. Z czasem jednak na pewno zmieni zdanie!

Bezpłatne wsparcie

800 201 801 – to numer ogólnopolskiej, bezpłatnej infolinii Helpline skierowanej do osób chorujących na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne, ich rodzin i opiekunów. Możesz tu uzyskać wsparcie emocjonalne, informacje dotyczące diagnozy i przebiegu choroby i wskazówki dotyczące dostępnych form wsparcia w twoim regionie.

Fot.: Adobe Stock (6), materiały prasowe (5)

REKLAMA

epracsa.pl 12f56928de

Pasta la vista, głodzie!

Gdy w brzuchu burczy, **NAJLEPSZĄ ODPOWIEDZIĄ** jest talerz świeżego makaronu. Otula zmysły i syci na długo.

eprasa.pl 12f56928de

Spaghetti po bolońsku

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 500 g mieszanego mielonego mięsa • 4 szalotki, posiekane • po 200 g marchewki i selera naciowego, pokrojonych w kostkę • 3 ząbki czosnku, posiekane • 500 g spaghetti • 2 łyżki oleju • sól • 8 gałązek bazylii, posiekanej • papryka słodka • 200 ml czerwonego wina • pieprz • cukier • 1 i 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego • 1 puszka pomidorów krojonych**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso zrumień na patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj czosnek, szalotki, marchewkę, ok. 3/4 bazylii i seler, podsmaż. Dopraw solą, pieprzem i papryką. Dodaj koncentrat, wino i pomidory. Wymieszaj. Duś pod przykryciem ok. 15-20 minut. Dopraw solą, pieprzem i cukrem.
2. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Osącz, połącz z sosem. Spaghetti udekoruj resztą bazylii.

Zapiekanka z penne oraz dyni

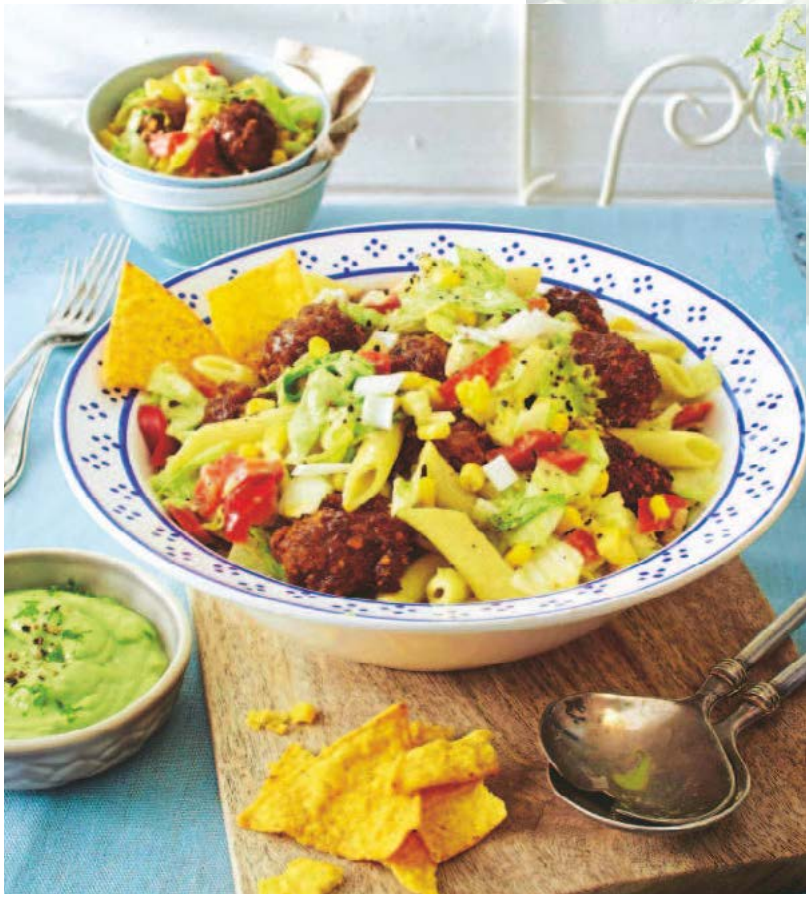
Czas przygotowania: **40 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 300 g penne • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1/2 dyni hokkaido • 150 g żółtego sera • 1/2 pęczka szczypiorku • 2 łyżki oleju • 100 ml białego wina • 1 puszka krojonych pomidorów • 100 ml mleka • cukier • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Dynię oczyść, pokrój w kostkę Ser grubo zetrzyj. Szczypiorek drobno pokrój.
2. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż dynię. Dodaj cebulę i czosnek. Duś jeszcze 2-3 minuty. Wlej białe wino. Dodaj pomidory i mleko, gotuj ok. 7 minut. Przypraw szczyptą cukru, solą i pieprzem.
3. Makaron odcedź, wymieszaj z sosem i przełóż do małych naczyń do zapiekania. Posyp serem. Piecz ok. 10 minut w 200°C. Udekoruj szczypiorkiem i podawaj.

eprasa.pl 12f56928de



Sałatka meksykańska

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 300 g makaronu, np. penne rigate • sól • 60 g nachosów z chili • 2 cebule • 400 g mieszanego mięsa mielonego • 1 jajko • 3 łyżki sosu salsa • mielone chili • 3 łyżki oleju • 350 g sałaty lodowej • 1 czerwona papryka • 1 puszka (212 ml) kukurydzy • 2 limonki • 1 awokado (270 g) • 125 g jogurtu naturalnego • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu, osącz. Nachosy pokrusz. Cebule obierz, połowę posiekaj. Mięso połącz z chipsami, jajkiem, cebulą, salsą, solą i chili. Uformuj klopsiki i usmaż na oleju.
2. Sałatę umyj, osusz, pokrój. Paprykę oczyść, pokrój w kostkę. Kukurydzę osącz. Cebulę posiekaj. Zetrzyj skórkę z limonki, wyciśnij z niej sok. Zmiksuj miąższ awokado z sokiem z limonki, połącz z jogurtem i skórką. Przypraw solą i pieprzem. Połącz makaron, warzywa, klopsiki i część sosu. Podaj z resztą sosu.

Ziołowa lazania

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

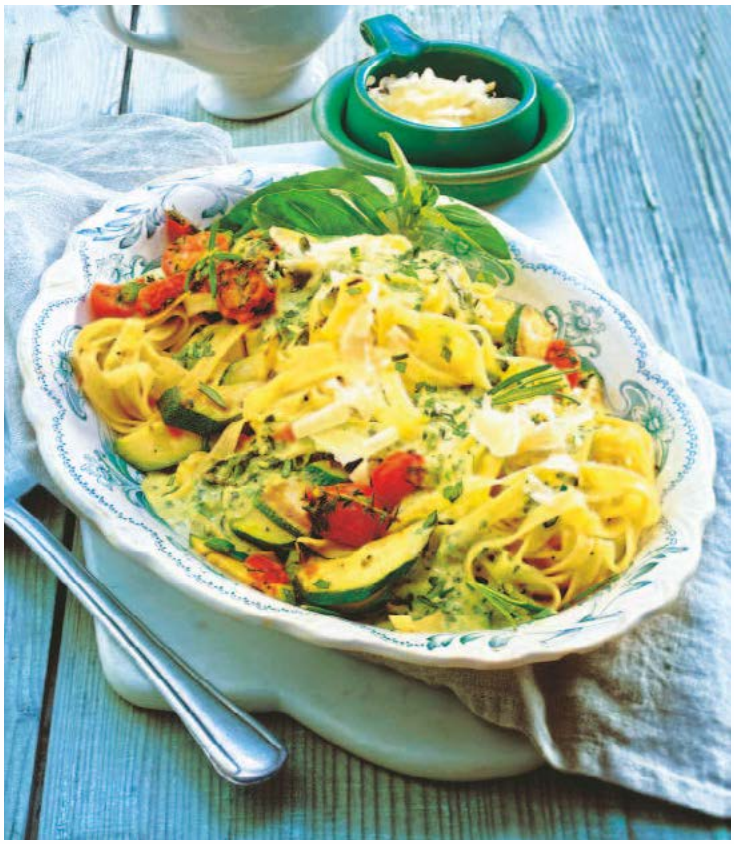
SKŁADNIKI: **• 500 g mielonej wołowiny • 3 łyżki oleju • 700 g passaty pomidorowej • 1 szklanka posiekanych ziół (koperek, natka, tymianek, rozmaryn) • po 4 łyżki masła i mąki • 750 ml mleka • 16 płatów lazanii • 190 g startej mozzarelli • 2 pomidory • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso podsmaż na oleju. Wymieszaj z passatą pomidorową. W rondlu rozgrzej masło, oprósz mąką i zasmaż. Wciąż mieszając, wlewaj powoli mleko. Gotuj ok. 10 minut, mieszając. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj z ziołami.
2. Na dno formy do lazanii wylej 1/4 beszamelu ziołowego. Ułóż warstwę płatów, przykryj 1/3 mięsa. Układaj kolejne warstwy, polewając je beszamelem (na wierzchu mają być płaty). Polej resztą beszamelu, posyp serem. Ułóż na nim pomidory pokrojone w plastry. Piecz przez około 50 minut w 175°C.

Fot.: Adobe Stock (3), House of Food (5)

eprasa.pl 12f56928de



Tagliatelle w śmietanowym sosie

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwe**

SKŁADNIKI: **• 400 g makaronu tagliatelle • 2 cukinie • 250 g pomidorków koktajlowych • 1 pęczek dymki • 2 gałązki rozmarynu • po 6 gałązek tymianku i bazylii • 40 g masła • po 30 g mąki i parmezanu • 100 ml bulionu • 150 ml białego wina • 200 g śmietany 30% • olej • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Cukinie pokrój w półplasterki. Dymki posiekaj. Pomidorki przekrój na pół. Zioła umyj, osusz, posiekaj. Szczypior z dymki podduś na maśle. Oprósz mąką, zasmaż. Wlej bulion, wino i śmietanę. Gotuj 5 minut. Dodaj bazylię, zmiksuj. Sos przypraw solą i pieprzem.
2. Cukinię podsmaż na 2 łyżkach oleju. Dorzuć białe części dymki, pomidorki i resztę ziół. Smaż 4 minuty. Dołóż makaron, wymieszaj. Polej sosem, posyp startym parmezanem.

REKLAMA

NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Kruszonki nigdy dość!

ZŁOTE OKRUCHY jak letni deszcz spadają na ciasto, niosąc zapach masła. Ten chrupiący detal to **MAGIA**.

eprasa.pl 12f56928de

Sernikowe muffinki

Czas przygotowania: **75 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 350 g mąki pszennej • 250 g masła • 200 g cukru • 1 cukier wanilinowy • 3 łyżki kakao • 1 laska wanilii • 150 g mascarpone • 150 g twarogu sernikowego • 2 jajka • 50 g mąki ziemniaczanej • tłuszcz i mąka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, masło, 150 g cukru, cukier wanilinowy, kakao i 2 łyżki wody zagnieć na kruszonkę. Formę na muffinki z 12 wgłębieniami posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Ok. 2/3 ciasta włożóż w dno i boki wgłębień. Wstaw do lodówki na 15 minut.
2. Laskę wanilii przekrój wzdłuż i wyskrob ziarenka. Mascarpone, twaróg, ziarenka wanilii i resztę cukru utrzyj. Dodaj jajka i mąkę ziemniaczaną. Masę serową nałóż do wgłębień w formie. Posyp pozostałą kruszonką. Muffinki piecz 25-30 minut w 180°C. Po upieczeniu pozostaw je na kilka minut w formie, następnie delikatnie wyjmij i wystudź na kratce kuchennej.

Marcepanowy placek z borówkami

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 300 g masy marcepanowej • 225 g masła • 175 g cukru • 350 g mąki pszennej • 1 jajko • 1 łyżka bułki tartej • 400 g borówek • 250 g konfitury borówkowej • cukier puder do oprószenia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Marcepan zetrzyj. Do miseczki włóż kawałki masła, marcepan, cukier, mąkę i jajko. Składniki rozcieraj palcami, aż powstaną drobne grudki. Około 2/3 kruszonki wylep spód i brzeg tortownicy z pergaminem. Posyp bułką tartą i wstaw do lodówki 30 minut.
2. Borówki umyj, przebierz i osącz. Konfiturę lekko podgrzej, po czym wymieszaj ją z owocami. Nadzienie równomiernie rozłóż na schłodzonym spodzie i przykryj pozostałą kruszonką. Ciasto piecz przez 25-30 minut w 200°C. Po upieczeniu wystudź. Oprósz cukrem pudrem.

eprasa.pl 12f56928de

« Crumble malinowe

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 500 g malin • 2 łyżki cukru • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka soku wyciśniętego z cytryny • 150 g mąki pszennej • 80 g zimnego masła • 60 g brązowego cukru • 1/2 łyżeczki cynamonu • szczypta soli • 1 łyżeczka cukru waniliowego • jogurt grecki lub lody waniliowe do podania**

PRZYGOTOWANIE:
1. Piekarnik rozgrzej do 190°C. Owoce wymieszaj z cukrem, mąką ziemniaczaną i sokiem z cytryny, przełóż do naczynia.
2. Z mąki, masła, brązowego cukru, cynamonu, soli oraz cukru waniliowego zrób kruszonkę (rozetrzyj palcami). Owoce ułóż w naczyniu żaroodpornym, a następnie posyp je kruszonką.
3. Piecz przez 25–30 minut, aż wierzch kruszonki ładnie się zrumieni, a owoce zaczną bulgotać. Podawaj na ciepło z greckim jogurtem lub lodami waniliowymi.

Fot.: House of Food (5), Adobe Stock

Śliwkowe bułeczki

Czas przygotowania: **105 minut** Sztuk: **20** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 700 g mąki • 200 ml mleka • 42 g drożdży • 100 g cukru • 250 g masła • 2 jajka • 1 szczypta soli • 275 g karmelowego kremu • 50 g posiekanych orzechów laskowych • 1,3 kg śliwek**

PRZYGOTOWANIE:
1. Przesiej 500 g mąki i zrób wgłębienie. Podgrzej 100 ml mleka, rozpuść drożdże z 40 g cukru i odrobiną mąki. Wlej do dołeczka w mące. Odstaw na 15 minut
2. Pozostałe 150 g masła stop. Dodaj resztę mleka, lekko podgrzej i wlej do mąki z zaczynem. Dołóż jajka i pozostałą mąkę. Zagnieć ciasto. Odstaw je na 30 minut.
3. Pozostałe 100 g masła połącz z 25 g cukru, 75 g kremu, resztą mąki i orzechami, rozetrzyj na kruszonkę. Śliwki wypestkuj. Ciasto podziel na 20 porcji i rozwałkuj je na placki. Ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj 1 łyżeczką kremu, ułóż śliwki i posyp kruszonką. Piecz 25 minut w 180°C.

eprasa.pl 12f56928de

Drożdżowa baklawa

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **30** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **450 g mąki** • **115 g cukru** • **7 g drożdży instant** • **175 g masła** • **75 ml mleka** • **po 100 g miodu, migdałów i orzechów laskowych** • **50 g pistacji** • **2 jajka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Połącz 400 g mąki, 50 g cukru i drożdże. Mleko zagotuj z 50 ml wody. Wrzuć 60 g masła, rozpuść. Dodaj do suchych składników razem z jajkami. Zagnieć ciasto. Odłóż na godzinę.
2. Migdały, orzechy i pistacje posiekaj, 2 łyżki odłóż. Resztę połącz z połową miodu i 2 łyżkami cukru. Ciasto rozwałkuj na kwadrat. Posmaruj 80 g masła. Pokrój na 6 pasków. Nałóż na nie masę bakaliową. Ułóż jeden na drugim w formie z pergaminem. Odłóż na 15 minut.
3. Zagnieć kruszonkę z reszty mąki, cukru, masła i bakalii. Posyp nią ciasto. Piecz 30 minut w 175°C. Polej pozostałym miodem.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji

Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

eprasa.pl 12756928de

Święto plonów

Późne lato to najpiękniejszy moment w roku, zachwyca bogactwem **KOLORÓW**, zapachów i darów **NATURY.** Zaproś je do siebie!

Serce rośnie!

Święto plonów to radosny czas: celebracja kończącego się lata i piękna sezonowych darów. Serce z suszonych kwiatów symbolizuje wdzięczność za zbiory i szacunek do tradycji – wartości wpisane w obchody dożynek. Niech będzie inspiracją do dekoracji np. tarasu.

eprasa.pl 12f56928de

Suszone kwiaty

Lawenda, hortensje, a może rośliny łąkowe? Zamknięte w subtelnych ramkach ze złotym wykończeniem nabierają szlachetności i są elegancką ozdobą. Przypomną o lecie, gdy nadejdą chłodne dni. Aranżacja Sostrene Grene.

Trawy i zboża

Złociste kłosy pszenicy czy żyta lub łąkowe trawy spalone słońcem to wdzięczny materiał dekoracyjny. Pięknie zaprezentują się jako dodatek do bukietów lub ozdoba stołu. Wystarczy wpleść kilka w opadający luźno koniec prostego lnianego bieżnika i związać jutowym sznurkiem.

Stół obfitości o zachodzie słońca

Późne lato to doskonały czas na rodzinne przyjęcia i spotkania pod gołym niebem. A dekoracje robią się same! Na stołach pięknie zaprezentują się kosze wypełnione sezonowymi owocami i warzywami. Słomiane elementy, słoneczniki i złote odcienie podkręcą klimat. Całość przypomina o pięknie natury, która hojnie dzieli się swoimi plonami.

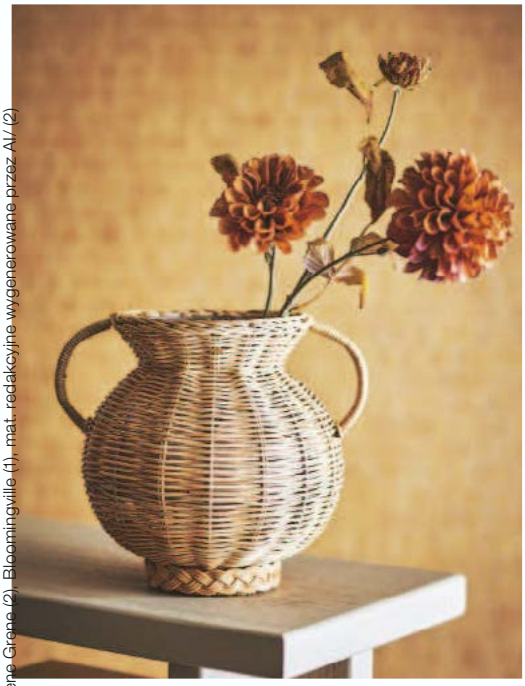
Jak suszyć rośliny?

By zachowały swój piękny kolor i formę, przetestuj koniecznie te proste sposoby!

Jest kilka metod suszenia: na płasko lub trójwymiarowo. Żeby suszyć trójwymiarowo, trzeba po prostu powiesić roślinę do góry nogami. Należy jednak pamiętać, że może ona wtedy troszkę się pozwijać, poskręcać, odkształcić. Dlatego drugi, lepszy sposób na ususzenie rośliny, to zasypanie jej kaszą manną. Wkładamy rośliny do naczynia, zasypujemy je kaszą, zostawiamy tam na jakiś czas i potem wyjmujemy. Kolor i kształt zachowują się idealnie. Można też suszyć klasycznie, na płasko? Skorzystać ze specjalnej prasy do roślin, w książkach albo zrobić… przekładaniec! Karton, ręcznik papierowy, rośliny, znowu ręcznik i karton. Tę swoistą piramidę trzeba obciążyć, np. kamieniem lub innym ciężkim przedmiotem.

»

eprasa.pl 12f56928de



Urok plecionki

Kochamy ją za naturalność i ciepły, rustykalny charakter... Kup modny pleciony dodatek – wazon i wyczaruj w nim kompozycję z suszonymi kwiatami w odcieniach rdzy, miedzi i brązu. Taki detal emanuje spokojem, aż chce się zawiesić oko. Aranżacja Bloomingville.

Czas ślubów

Najpiękniejsze bukiety panny młodej tylko teraz! Stawiamy na estetykę boho inspirowaną naturą – prostą, autentyczną i pełną sezonowego wdzięku. Puszyste trawy w duecie z rudymi daliami czy goździkami to florystyczny hit roku.

Sezon na szarlotkę

O tej porze roku instagram roi się od apetycznych zdjęć wypieków. Zaszalej i ty! Jak pięknie zaaranżować to ciasto? Podaj ją na drewnianej desce lub ceramicznym półmisku, obok rozsyp kilka jabłek, najlepiej z liśćmi, dodaj orzechy włoskie lub gałązki rozmarynu.

Fot.: Adobe Stock (3), mat. prasowe: IKEA (2), Sostrene Grene (2), Bloomingville (1), mat. redakcyjne wygenerowane przez AI (2)

eprasa.pl 12f56928de

Przytulne zakątki

Tu można odetchnąć lub zatopić się w lekturze ulubionego kryminału. Wprowadź do domu przytulny klimat dzięki głębokim kolorom i wzorom, które ocieplą wnętrze. Mięciutki pled, poduszki z wyrazistymi zygzakami w ciepłych, ziemistych odcieniach, czekoladowy dywan… Sprawią, że żal będzie wychodzić. Aranżacja IKEA.

Kolory późnego lata

O tej porze roku warto przenieść trochę magii natury do wnętrz. Pomoże w tym odpowiednia paleta barw i dodatki.

Wystarczy sięgnąć po naturalne materiały – len, bukiety z suszonych traw, drewno, wiklinę i ceramikę – oraz tekstylia w apetycznych kolorach. Do gry wchodzą teraz takie barwy jak miodowe beże i karmelowe brązy, czekolada, złoto dojrzałego zboża, oranż, słonecznikowa żółć. Pięknie zagrają z nimi akcenty zieleni i bordo przywodzące na myśl soczyste owoce jak jeżyny i maliny. To prosty sposób, by zatrzymać na dłużej ciepło słonecznych dni i stworzyć przestrzeń, w której jesień rozpoczyna się łagodnie i w harmonii z naturą.

Koronkowe serwety wracają do gry! Kojarzą się z wiejskim domem, rodzinnym ciepłem i urokiem tradycyjnych wnętrz. Ten subtelny detal dodaje aranżacjom charakteru.

Powrót boazerii

Coraz częściej pojawia się nie na wszystkich ścianach, lecz jako dekoracyjny akcent, np. za łóżkiem w sypialni lub w salonie za komodą. W nowoczesnym wydaniu drewniane panele to efektowna dekoracja, która ociepla przestrzeń. Są też pięknym tłem dla obrazków. Aranżacja IKEA.

Czerwone korale

Jarzębina to jeden z najbardziej wyrazistych symboli zmieniającej się pory roku, zachwyca zarówno urodą, jak i bogactwem zastosowań. Zrobisz z niej nie tylko korale. Owoce są źródłem witaminy C, karotenoidów i przeciwutleniaczy. Wykorzystuje się je do przygotowywania konfitur, nalewek, syropów czy herbatek.

eprasa.pl 12156928de

Lifehacki, które zmieniają codzienność

Mule jak nowe! Odśwież swoje klapki

Uwielbiasz swoje zamszowe klapki i chcesz, by znowu wyglądały jak nowe? Spokojnie, nie potrzebujesz drogich preparatów. Wykorzystaj sposób, który jest banalnie prosty, a działa rewelacyjnie. Wystarczy bardzo **drobny papier ścierny (gradacja 600–800) albo drobnoziarnisty pilniczek do paznokci.** Delikatnie, bez mocnego dociskania, pocieraj zabrudzone lub przytarte miejsca krótkimi ruchami. W ten sposób usuniesz zabrudzenia, nie niszcząc materiału. Na koniec przeczesz buty szczoteczką do zamszu. Dzięki temu włosie ponownie się uniesie, a materiał odzyska świeży, zadbany wygląd.

SUSZYĆ CZY MROZIĆ ZIOŁA? A MOŻE DA SIĘ TO POŁĄCZYĆ?

Twardsze, śródziemnomorskie zioła, takie jak oregano, tymianek, rozmaryn, szałwia czy mięta, dobrze znoszą suszenie i doskonale zachowują intensywny aromat. Z kolei delikatne liście bazylii, kolendry, koperku, natki pietruszki czy szczypiorku lepiej mrozić – dzięki temu zachowują więcej świeżego smaku, koloru i wartości.

Kiedy suszyć

Suszenie sprawdzi się, jeśli chcesz mieć pod ręką przyprawy do zup, sosów czy marynat. Zioła zbieraj w suchy poranek i susz w przewiewnym, zacienionym miejscu, w temperaturze około 30–40°C. Unikaj pełnego słońca, które osłabia ich aromat. Dobrze wysuszone liście łatwo kruszą się w palcach.

A może jednak mrozić

Jeśli zależy ci na smaku jak najbardziej zbliżonym do świeżych ziół, wybierz mrożenie. Posiekane zioła przełóż do foremki na lód i zalej niewielką ilością wody lub oliwy. Tak przygotowane kostki możesz zimą wrzucać prosto do zup, sosów czy duszonych warzyw.

Tak przechowuj

Suszone zioła trzymaj w szczelnych słoikach lub metalowych puszkach, z dala od światła i wilgoci.

Fot.: Adobe Stock (2), arch.123RF/Picsel, materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl 12f56928de

Silikon w kuchni – bezpieczny czy nie?

Foremki silikonowe są lekkie, elastyczne i wytrzymują temperatury od -40°C do nawet 300°C. Nie rdzewieją, nie chłoną zapachów i są łatwe w czyszczeniu. Problem może pojawić się w przypadku tanich produktów niewiadomego pochodzenia – mogą one zawierać barwniki i domieszki, które pod wpływem wysokiej temperatury przenikają do żywności. **Wybieraj silikon przeznaczony do kontaktu z żywnością (oznaczony symbolem kieliszka i widelca) oraz posiadający certyfikat LFGB.** Unikaj foremek o intensywnym zapachu oraz bardzo miękkich i tłustych w dotyku.

Zrób to od razu!

Zasada 2 minut odmienia domowe porządki, a jest banalna. Jeśli wykonanie jakiegoś zadania zajmie mniej niż dwie minuty, nie odkładaj tego na później. Powieś marynarkę zamiast rzucać ją na krzesło, od razu umyj filiżankę… Ogarniaj drobiazgi na bieżąco. Dzięki temu nie rosną sterty na weekend, a dom sam się „sprząta". Proste. Ta metoda pomaga budować dobre nawyki i ogranicza bałagan bez wielkiego wysiłku. Nic dziwnego, że mikro-porządki stały się hitem w sieci, bo naprawdę działają – oszczędzają czas i ułatwiają codzienne życie.

Jak rozpoznać, że kot jest zły?

Napięte ciało, czujne spojrzenie i uszy odchylone na boki to pierwsze sygnały. **Gdy uszy przylegają do głowy, a ogon nerwowo zamiata**, przerwij głaskanie, bo możesz zostać podrapana. „Złośliwości" jak sikanie do łóżka czy nagłe ataki zwykle oznaczają stres, ból albo chorobę. Powodem może być zmiana w domu, nowy żwirek lub problem zdrowotny. Kara tylko pogorszy sytuację. Przy sikaniu poza kuwetą lepiej skonsultować się z weterynarzem.

»

REKLAMA

JEDEN SPRZĘT W MIEJSCE DWÓCH

Czy odkurzacz 2w1 naprawdę ułatwia życie?

Do niedawna sprzątanie podłóg oznaczało dwa etapy: odkurzanie, a później mycie. Dziś popularność zdobywają odkurzacze myjące 2w1, które wykonują obie te czynności. Są zawsze pod ręką ilekroć ich potrzebujesz. Jak działają? Sprawdzamy!

Takie urządzenia znajdziemy w ofercie Tineco. Choć marka oficjalnie pojawiła się w Polsce niedawno, od lat wyznacza standardy w kategorii odkurzaczy myjących i już czwarty rok z rzędu pozostaje jej światowym liderem. Przyjrzyjmy się jej dwóm modelom: **S7 Max Gold i S5 Stretch Gold**. Ich wyróżnik? Nowoczesne technologie. Bezprzewodowa konstrukcja zapewnia pełną swobodę poruszania się po domu, a system SmoothDrive sprawia, że urządzenia prowadzą się lekko i płynnie. Kompaktowa budowa odkurzaczy ułatwia manewrowanie pomiędzy meblami oraz przechowywanie po zakończonym sprzątaniu. Z kolei dzięki konstrukcji Lay-flat 180° bez problemu docierają także pod łóżka czy meble.
Modele wyposażono też w inteligentny czujnik iLoop, który automatycznie rozpoznaje stopień zabrudzenia i sam dobiera odpowiednią moc ssania oraz ilość wody. Sprzątanie ułatwia szczotka skutecznie czyszcząca przy listwach przypodłogowych i w narożnikach, jak i system DualBlock Anti-Tangle zapobiegający plątaniu się włosów na wałku. Całość dopełnia tryb cichej pracy, gdy nie chcemy zakłócać domowego rytmu.
Model S7 Max Gold oferuje dodatkowe funkcje do bardziej wymagających zabrudzeń. Specjalna listwa ogranicza powstawanie smug, naprzemienne ruchy wałka pomagają usuwać zaschnięte plamy, a skoncentrowany strumień wody pod ciśnieniem skutecznie radzi sobie z najbardziej uporczywym brudem.

KOMFORT TAKŻE PO SPRZĄTANIU

Dużym atutem modeli Tineco jest łatwa konserwacja. Podczas pracy wałek jest na bieżąco płukany czystą wodą, a po sprzątaniu uruchamia się automatyczny program jego czyszczenia i suszenia gorącym powietrzem w technologii FlashDry (w modelu S5 Stretch Gold dostępny jest też cichszy tryb SilentDry). Dzięki temu odkurzacz pozostaje higieniczny i gotowy do kolejnego użycia.

I TEN DESIGN...

Zaawansowane technologie idą tu w parze z dopracowanym wzornictwem. Stonowana czarno-złota kolorystyka modeli S7 Max Gold i S5 Stretch Gold dobrze komponuje się z wystrojem nowoczesnych wnętrz, nawet gdy urządzenia pozostają na widoku. Czy zatem odkurzacz myjący 2w1 może zastąpić klasyczny odkurzacz i mop? Jeśli zależy nam na wygodzie, oszczędności czasu i ograniczeniu liczby domowych sprzętów – zdecydowanie tak.

eprasa.pl 12756928de

Lifehacki, które zmieniają codzienność

STARE JAK NOWE

Nie wyrzucaj starej komody czy krzesła. Lite drewno bywa cenniejsze niż nowe meble, a weekendowa metamorfoza wystarczy, by rodzinna pamiątka zyskała designerski charakter.

Nowy odcień, nowy charakter

Powierzchnię wystarczy lekko zmatowić papierem ściernym o gradacji 120–180, odpylić i odtłuścić, a następnie pomalować farbą do drewna. Trik: po pierwszej warstwie delikatnie przeszlifuj mebel papierem o gradacji 220–240. Druga warstwa farby da gładsze i bardziej trwałe wykończenie. Jeśli zależy ci na modnym, matowym efekcie, wybierz farbę kredową lub akrylową.

Naturalny efekt

Gdy chcesz zachować rysunek słojów, zamiast farby wybierz olej do drewna albo lakierobejcę. Podkreślą naturalny kolor i zabezpieczą powierzchnię. Możesz też sięgnąć po bejcę, pamiętając o zabezpieczeniu jej na końcu lakierem. Trik: drobne rysy na ciemnym drewnie zamaskujesz miąższem orzecha włoskiego – wystarczy delikatnie potrzeć nim rysy.

Dom i kuchnia

Odkryj świat kulinarnych możliwości Thermomix® TM7 zastępuje ponad 20 innych urządzeń kuchennych i łączy się z aplikacją Cookidoo®, która zawiera ponad 100 tys. przepisów!

Idealny dla alergików Ciesz się maksymalną wygodą, jednocześnie odkurzając oraz czyszcząc na mokro bezprzewodowym odkurzaczem pionowym **Kobold VK7**. Więcej informacji na stronie vorwerk.com/pl

Porcja Dobrego! W sklepach **Żabka**, blisko domu i szkoły, można znaleźć produkty z linii **Porcja Dobrego!**, dopasowane do potrzeb żywieniowych dzieci. Dostępne są także owoce sprzedawane na sztuki – idealne jako pożywna przekąska.

Czas na… biały lotos Filiżanka ze spodkiem ze złotymi detalami… I herbata od razu lepiej smakuje. **Pepco**, 25 zł

Z gazem? Proszę bardzo! Saturator do gazowania wody **Aquaphor PRIMO** umożliwia wybór stopnia nagazowania. Jest kompatybilny z ogólnodostępnymi nabojami CO2. Więcej na aquaphor.pl

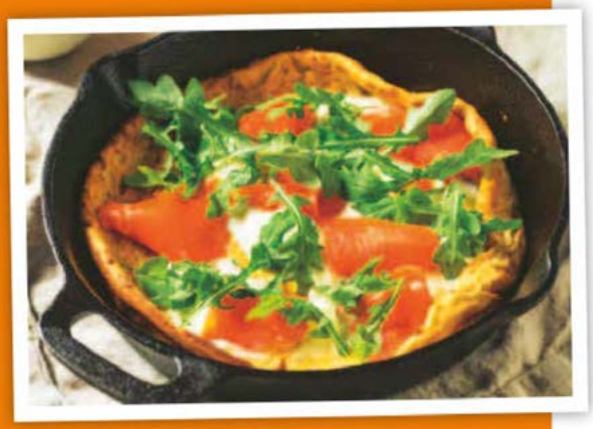
eprasa.pl 12f56928de

Zatrzymaj lato na dłużej

Gdy ogród powoli szykuje się do jesieni, cynie przeżywają swój najpiękniejszy moment. Ich różowe kwiaty doskonale komponują się z polnymi trawami i koronkowymi baldachami dzikiej marchwi, tworząc bukiety w stylu romantycznej łąki. Dodatkowy atut? **W wazonie zachowują świeżość nawet do 2 tygodni.** Na bukiety ścinaj wyłącznie w pełni rozwinięte kwiaty – pąki się nie rozwiną, lecz zżółkną i zwiędną. A jeśli marzysz o własnych bukietach, w przyszłym roku posadź cynie także na balkonie. Wysiane wiosną będą zdobić donice od czerwca aż do pierwszych przymrozków. Do uprawy pojemnikowej najlepiej wybierać niskie odmiany.

W stronę zdrowszej kuchni

Jeśli planujesz wymianę patelni lub garnków, sprawdź informacje na opakowaniu i stronie producenta. **Wybór naczyń bez chemicznych powłok nieprzywierających to prosty sposób na ograniczenie kontaktu z PFAS.** To związki (tzw. „wieczne chemikalia"), które długo utrzymują się w środowisku i mogą gromadzić się w organizmie, dlatego warto podejmować świadome decyzje zakupowe. Nie trzeba od razu wyrzucać starych naczyń, ale przy kolejnych zakupach **wybieraj żeliwo, stal nierdzewną, ceramikę, miedź lub szkło** – to trwałe rozwiązania, które mogą służyć przez lata.

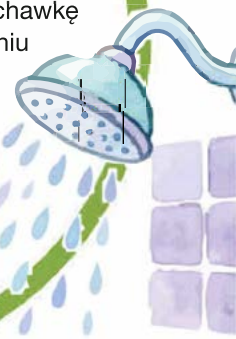


Zrób domowy sos do pizzy na zimę

W sezonie pomidory są najsmaczniejsze i najtańsze, dlatego warto przygotować z nich domowy sos. Zimą wystarczy otworzyć słoik, by w kilka minut mieć bazę do pizzy lub makaronu. Najlepiej sprawdzą się pomidory lima – mają dużo miąższu i mało pestek. Dla pełniejszego smaku możesz dorzucić także pomidory malinowe. Podsmaż 3–4 ząbki czosnku i 1–2 papryczki chili na 3 łyżkach oliwy, dodaj 2 kg obranych pomidorów, oregano, słodką paprykę, sól i odrobinę cukru. Duś 30–45 minut, aż sos zgęstnieje. W razie potrzeby zblenduj, przelej do wyparzonych słoików i pasteryzuj przez 30 minut w 120–130°C.

Prysznic ledwo leci?

Odkręć słuchawkę i zanurz ją na 30–60 minut w roztworze ciepłej wody i octu (1:1). Jeśli nie da się jej zdemontować, wlej roztwór do woreczka, załóż go na słuchawkę i zabezpiecz recepturką. Po odkamienianiu wyszoruj dysze starą szczoteczką do zębów i dokładnie spłucz. Przy lekkim osadzie sprawdzi się także pasta z sody oczyszczonej pozostawiona na 15 minut. Jeśli pojedyncze otworki nadal są zatkane, udrożnij je wykałaczką.



Fot.: Adobe Stock (5), materiały prasowe (5)

eprasa.pl 12f56928de

Drugie lato Europy

Gdy kończą się wakacje, na południu kontynentu **ZACZYNA SIĘ ICH NAJLEPSZA CZĘŚĆ**. Macedonia, Czarnogóra czy Słowenia mogą być przez chwilę bardziej dla nas.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA

KOTOR leży w jednym z najpiękniejszych zakątków Bałkanów – w Zatoce Kotorskiej, często nazywanej najdalej wysuniętym na południe „fiordem" Europy.

eprasa.pl Dystrybucja

GDY WOKÓŁ NIE MA TŁOKU, można lepiej poczuć charakter miejsca. Takie wakacje cieszą i relaksują.

Drugie lato Europy zaczyna się wtedy, gdy inni wracają do codzienności. Wakacyjne migawki zamieniają się w prawdziwe miejsca. Czarnogórski Kotor przestaje być tylko widokiem z pocztówki znad Adriatyku, macedońska Ochryda znów staje się pełnym charakteru miastem nad jednym z najstarszych jezior Europy, a nad słoweńską rzeką Soczą można przeżyć przygodę, ale już bez rywalizacji...
W każdym z tych miejsc wciąż można ogrzać się w letnim słońcu, ochłodzić w turkusowej wodzie i przekonać się, że najpiękniejsza część lata czasem przychodzi dopiero we wrześniu.

Czarnogórski Kotor

Gdy mija turystyczny szczyt i do Zatoki Kotorskiej nie wpływają już zatłoczone wycieczkowce, miasto odzyskuje kameralność. Odsłania się stopniowo – przez wąskie przesmyki między domami z jasnego wapienia. Średniowieczna starówka wpisana jest na listę UNESCO. Uliczki układają się w nieregularną mozaikę. Łatwo się tu zgubić, a jeszcze łatwiej... nie chcieć się odnaleźć.
Warto wejść na mury obronne, prowadzące do twierdzy św. Jana. Choć pokonanie 1350 schodów brzmi jak wyzwanie, to widok z góry jest jednym z tych, które trudno potem wyrzucić z głowy. Zatoka, wijąca się między górami, wygląda jak rzeka zawieszona między światami.
Kotor smakuje morzem. W konobach (tawernach) królują owoce morza: grillowana ośmiornica, mule w białym winie, świeże kalmary i ryby. Do tego lokalne wino – vranac lub krstač.
Między stolikami i kamiennymi schodami żyje równoległe miasto – kocie. Zwierzaki są wszechobecne. Leżą na kamiennych stopniach, przecinają uliczki z powolną pewnością siebie, zajmują miejsca, które wydają się należeć do nich od zawsze.
Wieczorem światło lamp odbija się w kamieniu, muzyka sączy się »

eprasa.pl 12f56928de

DOLINA SOCZY w Słowenii słynie z turkusowej wody i otaczających rzekę alpejskich szczytów.

« z małych barów, a zatoka ciemnieje powoli. Zupełnie jakby ktoś przyciszał świat...

Ochryda – macedoński skarb

W mediach społecznościowych Ochryda pewnie przegrałaby z greckimi wyspami. Nie ma białych domków na klifach ani plaż, które podbijają rankingi. Ma za to charakter.
Miasto wyrosło na zboczu wzgórza i opada w kierunku jeziora, w południowo-zachodniej części Macedonii Północnej. Przez wieki było ważnym ośrodkiem religijnym i kulturalnym, a dziś jego zabytkowe centrum znajduje się na liście UNESCO. I tu, tak jak w wielu innych miastach, kamienne uliczki prowadzą do kawiarni, galerii, zakamarków, w których można stracić poczucie czasu. Ale prowadzą też do cerkwi – niewielkich, pełnych fresków, które przetrwały setki lat. Najbardziej znana, św. Jana w Kaneo stoi samotnie na skalnym cyplu nad jeziorem. To właśnie ono jest największym skarbem miasta. Jezioro Ochrydzkie, uznawane za jedno z najstarszych oraz najgłębszych w Europie. Przejrzysta woda zachęca do kąpieli, rejsów i uprawiania sportów wodnych. Wzdłuż brzegu ciągną się miejskie plaże i kameralne zatoczki. Najpiękniej odkrywa się je z pokładu łodzi – podczas rejsu w stronę klasztoru św. Nauma. Tu zielone wzgórza schodzą do samej wody, a źródła rzeki Czarny Drin tworzą krystaliczne rozlewiska. Zdobywcy górskich szlaków powinni zajrzeć do Parku Narodowego Galiczica – miejsca, z którego można podziwiać ogrom bałkańskiego krajobrazu.
Na odkrycie czeka jeszcze jeden ochrydzki skarb – perły. Nie są dziełem natury, lecz człowieka. Tworzone według pilnie strzeżonej receptury, przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Idealnie okrągłe, świetliste. Każda z nich pozwala zabrać ze sobą cząstkę Ochrydy.

By przeżyć piękne wakacje, czasem wystarczy pojechać na nie wtedy, gdy większość zdążyła już... wrócić do domu.

Słoweńska dolina Soczy

Woda ma tu niezwykły kolor – od turkusu po głęboką zieleń – a między szczytami Alp Julijskich kryją się ścieżki, wodospady i miasteczka. Dobrym miejscem, by rozpocząć odkrywanie regionu, jest Bovec – niewielka miejscowość otoczona górami, z której prowadzą trasy piesze i rowerowe, a rzeka jest na wyciągnięcie ręki.
Socza przyciąga tych, którzy lubią aktywny wypoczynek. Można ruszyć szlakiem wzdłuż rzeki, przejść przez drewniane kładki zawieszone nad kanionami, wybrać się na rafting albo po prostu znaleźć spokojne miejsce nad wodą i zanurzyć stopy w jej lodowatym nurcie. W końcówce lata jest tu ciszej, powietrze staje się bardziej przejrzyste, a górskie widoki zyskują głębsze kolory. Nie ma też tłoku na kajakowych szlakach. Bo aby poznać dolinę Soczy, nie można się spieszyć. Trzeba odkrywać ją krok po kroku – jej piękno tkwi w szczegółach. Takie chwile najłatwiej znaleźć wtedy, gdy letni gwar już cichnie. Są miejsca, które latem zachwycają widokami. Po sezonie zyskują coś więcej – charakter.

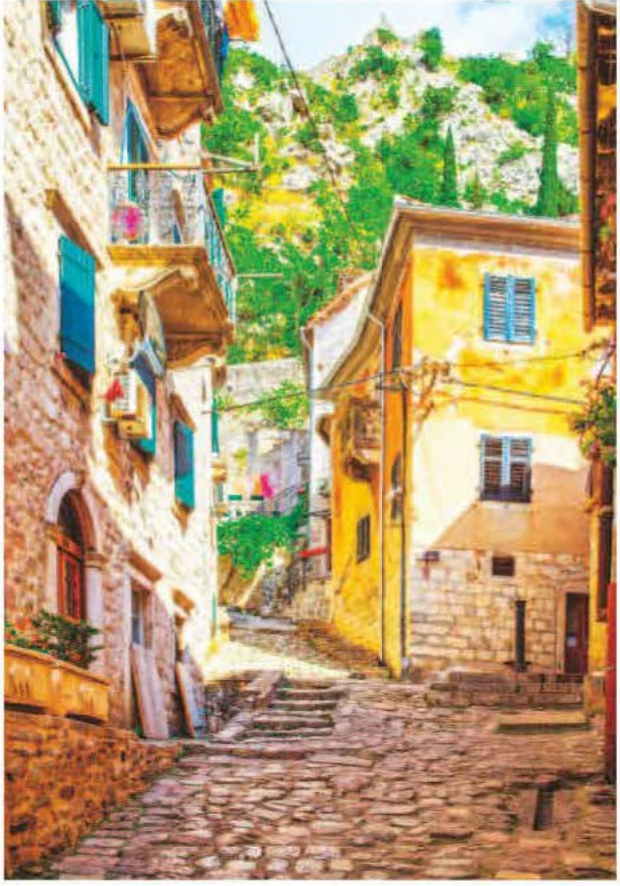
Fot.: Adobe Stock (8)

eprasa.pl 12f56928de

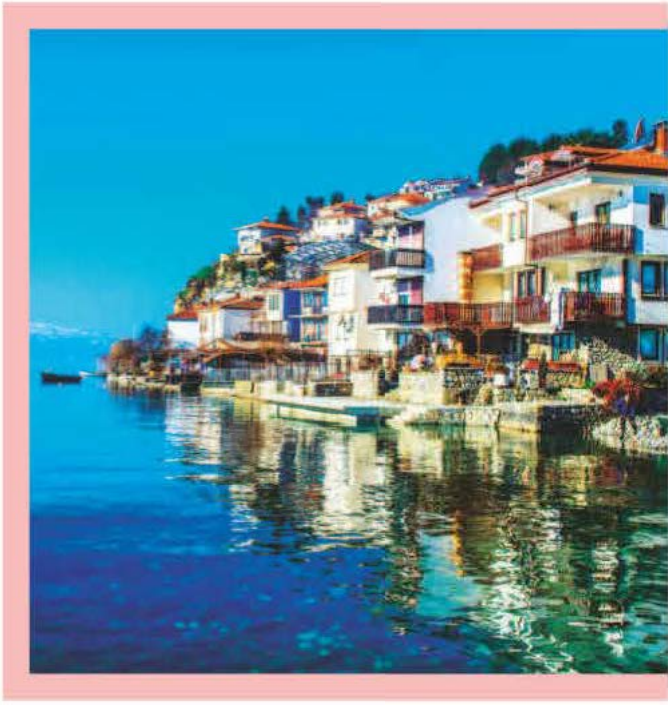
OCHRYDZKA CERKIEW z XIII wieku to najczęściej fotografowana świątynia w mieście. To też miejsce, z którego można podziwiać piękną panoramę.

OKOLICE SŁOWEŃSKIEJ RZEKI SOCZY to wymarzone miejsce do aktywnego wypoczynku. Kaniony, wodospady i szlaki przyciągają tu przez cały rok. Dobrze się wybrać wtedy, gdy jest trochę mniej turystów.

KUCHNIA KOTORU opiera się na prostocie i bliskości morza – świeże owoce morza i lekkie białe wina są tu naturalnym wyborem, szczególnie w upalne dni.



NA STARYM MIEŚCIE W KOTORZE zachowało się wiele budynków z okresu średniowiecza i renesansu, które dziś pełnią funkcję mieszkań, sklepów, restauracji i butikowych hoteli.



OCHRYDA USADOWIŁA SIĘ na zboczu wzgórza, nad samym Jeziorem Ochrydzkim, u stóp gór Galiczica. To jedno z najstarszych miast regionu – jego historia sięga czasów starożytnych.

eprasa.pl 12f56928de

Relaks z krzyżówką

mebel w sypialni / do przeczytania
pająk w jeziorze
element gaźnika / toczy się na boisku
kotlet jak fiasko
wydłużony pomost / zimowa atrakcja
rozbroi ją saper / bakteria
wśród owoców morza
odmiana jabłoni
2
świta w głowie
np. Benny Hill
warczy i szczeka / figiel
izolacja cieplna rur
kolor mlecznej kawy
zatyczka antałka
pomieszczenie użytkowe
francuski kaszkiet / sport na macie
wada, usterka / antonim zła
dawniej narty
jatka
namiot Apacza
4
imię bohaterki Tołstoja
5
treść przyrzeczenia
jaskinia, pieczara / opryszek
żuraw na budowie
zadaszenie
„jasny" na śrubie
głośna awantura
w niej obraz
treningowe ubranie
kolizja na drodze
wiszące łóżko
gruba gałąź
piękno wyglądu
w niej wykłady
oddany z broni palnej
wzburzone podczas sztormu / prawnik w firmie
trudności, tarapaty
kolor munduru
wybitny muzyk
dystans 42 km
6
3
pości w ramadanie
przystojniak z ekranu
łyk / kminkówka
graficzny znak głoski
rudy grzyb / szybki bieg
arktyczny ptak / dwutakt
magiczny przedmiot
ryba rzeczna
libańska sosna / z niego kopra
coś cennego / dur brzuszny
czas składania ikry
duża skrzynia / biała gorączka
cukrowy puch / spoina
Sforza z Wawelu
„krok" kangura
gra w karty
osad, męty
gęste zarośla
bardzo szybki bieg konia
ampułka
1
kolisty plac / zdarzenie
mistrz w hinduizmie
reklama świetlna
8
kolanowy z rzepką
plecionka ze sznurka
7

Fot.: Adobe Stock (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 12f56928de

śpiewający poeta
zsuwająca się masa śniegu
z szybą
teren pracy rybaków
model forda
ogromny kamień
niemy aktor
wzywały na wojnę
pływają na rosole
zatarg
statuetka z Hollywood
7
3
zasypka
stopień w wojsku
8
zastój
znawca piękna
stacja kolejowa
uczy się zawodu
bywa sienny
pieniądz papierowy
statek Noego
2
sznurek w świecy
śmierdzi w piekle
miner
broń kowboja
kruszył mury
konkretny termin
strach
łuk na filarach
wymaga opatrunku
prezydent przed przysięgą
5
bagienne wyziewy
1
deska do szusowania
odległość w przestrzeni
4
zapaśnik, siłacz
6
absolwent szkoły filmowej
tłuszcz z wieloryba

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

ADRES REDAKCJI
04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1,
tel.: (22) 51 70 137

olivia

REDAKTOR NACZELNA
Marta Lubartowska

REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Elżbieta Bożek

SEKRETARIAT
Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Monika Bobowska

ZASTĘPCA REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCEJ
Ilona Zawistowska

ZDROWIE I PSYCHOLOGIA
Małgorzata Germak (planer), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń

KUCHNIA
Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja

TRENDY
Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak

PRAWO I PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer), Elżbieta Wichrowska (koordynator), Aleksandra Adamiak, Agnieszka Bartnikowska, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Agnieszka Walczak

HUB FOTOEDYCJI
Agata Zasada (lider), Magdalena Wojno, Emil Przygodzki (koordynatorzy), Joanna Dyczek, Lena Dziemiszkiewicz, Agnieszka Posiewka, Kamila Mejran

HUB GRAFICZNY
DYREKTOR: Robert Latek
Rafał Lewandowski (lider), Krzysztof Surała (koordynator), Agata Baranowska, Monika Majewska-Nieścioruk, Maciej Moszyński, Piotr Oleszko, Ewa Rozum

Bauer Media Group

WYDAWCA:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp.j., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, recepcja (22) 51 70 480

PREZES ZARZĄDU
Tomasz Namysł

CZŁONKOWIE ZARZĄDU
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO
Marek Lasota

PUBLISHER/WYDAWCA
Aleksandra Lorkowska

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Izabela Sarnecka

DYREKTOR REKLAMY SEGMENTU PISM PORADNIKOWYCH
Beata Bartczak **696-471-469**

KIEROWNIK SEGMENTU PISM KOBIECYCH
Monika Borek **728-493-497**

Zespół: Elżbieta Bielińska 692-402-876, Aneta Jaszczuk 691-363-096, Karolina Pielak 728-818-544, Renata Siedlecka (koordynator)

DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA: Piotr Ludwicki
piotr.ludwicki@bauer.pl

DYREKTOR PRODUKCJI Piotr Orełko

DYREKTOR PUBLIC RELATIONS
Maciej A. Brzozowski
maciej.brzozowski@bauer.pl

PRENUMERATA REDAKCYJNA, KRAJOWA I ZAGRANICZNA:
67 210 86 05, http://czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl

DRUK
Drukarnia Bauer Print Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

DRUK OKŁADKI
P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Wydawca czasopisma „Olivia" ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych tekstów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i opracowywania tekstów. Przedruki z miesięcznika „Olivia" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@buer.pl

PBC

epiasa.pl 12f56928de

Kulturalny wrzesień

KSIĄŻKI

1. ODZYSKANA. Dla kobiet, które szukają, chcą być zdolne do tworzenia. Ta książka łączy opowieść terapeutyczną z poradnikiem angażującym umysł i ciało. **Wydawnictwo Literackie. Cena: 79,90 zł.**

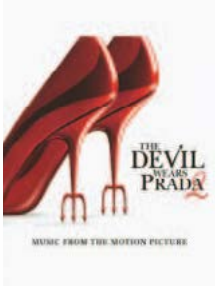
2. LATO W ZAPOMNIANYM SCHRONISKU. Wraz z napływem turystów lato przynosi pracownikom Zapomnianego Schroniska słońce, ale i emocjonalne burze. Czy zrobi się nieznośnie duszno? **Filia. Cena 54.90 zł.**

3. MIŁOŚĆ NA PEŁNY ETAT. Natalia, dyrektorka rzymskiego banku, wierzy, że nad uczuciami można zapanować. Nagle pojawia się Andrea, który kiedyś zniknął bez słowa. **Czwarta Strona. Cena 49,90 zł.**

4. CZAROWNICA Z PORTOBELLO. Opowieść o miłości, namiętności, radości i poświęceniu, skłaniająca do refleksji nad tym, co tak naprawdę oznacza życie na własnych zasadach. **Drzewo Babel. Cena 39.99 zł.**

5. MORDERCZA DIETA CUD. Turnus odchudzający zmienia się w walkę o przetrwanie, gdy pojawia się trup. Matylda musi odkryć prawdę, zanim stanie się pozycją w jadłospisie. **Oficynka. Cena 36.00 zł.**

MUZYKA

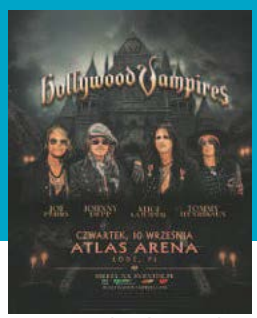


ERA MODY

• 20 lat po premierze kultowego filmu mamy jego kontynuację. „Diabeł ubiera się u Prady 2" wprowadza widzów w nową erę mody, ambicji i zmieniających się układów. W ścieżce dźwiękowej śpiewają m.in. Lady Gaga, Dua Lipa i Miley Cyrus. **Szukaj na: empik.com**

WAMPIRY W ŁODZI

• Hollywood Vampires to projekt inspirowany legendarnym klubem z lat 70. Ich koncerty to nie tylko muzyka, ale widowisko łączące klasyczny rock z teatralną oprawą. Jedyny koncert w Polsce odbędzie 10 września w Atlas Arenie w Łodzi. **Bilety na: Eventim.pl**



TRZY ŚWIATY

• Album „Brothers" to wyjątkowa muzyczna podróż, w której spotykają się trzy światy: wrażliwość Mietka Szcześniaka, amerykański soul i gospel oraz klimaty country i bluesa. Projekt ten przekracza granice kultur, pokoleń i gatunków. **Szukaj na: sklep.polskieradio.pl**

Fot.: Materiały prasowe (13)

eprasa.pl 12f56928de

KINO

VIVALDI I JA

• Gdy Antonio Vivaldi komponował „Cztery pory roku", nie mógł przypuszczać, że trzy stulecia później jego muzyka stanie się tłem dla filmowej opowieści o kobiecej sile. Producenci „Wielkiego piękna" zabierają nas do XVIII-wiecznej Wenecji, gdzie w miejscowym sierocińcu poznajemy młodą skrzypaczkę Cecilię (Tecla Insolia). Kiedy nastolatka trafia pod skrzydła nowego nauczyciela – Antonio Vivaldiego (Michele Riondino), zaczyna wierzyć, że jej los się odmieni. Premiera w kinach 21.08.

TOTALNA MAGIA 2

• Mija 25 lat od kiedy siostry Owens – Sally (Sandra Bullock) i Gillian (Nicole Kidman), próbowały walczyć z ciążącą nad ich rodem prastarą klątwą. Niestety, każdy mężczyzna, którego pokochały Owensówny, prędzej czy później ginął. Teraz Sally sama ma już dorosłe córki. Gdy pewnego dnia jedna z nich zaczyna przejawiać magiczne zdolności, skrywane przez lata rodzinne sekrety wychodzą na jaw, a siostry Owens po raz kolejny muszą zjednoczyć siły. Premiera w kinach 11.09.

LALKA

• Wrzesień upłynie nam pod znakiem „Lalki", a nawet... dwóch. Najpierw bowiem wystartuje serialowa i przewrotna wersja słynnego dzieła Bolesława Prusa, wyprodukowana przez Netflix. Poznamy w niej młodą i niedostępną arystokratkę, Izabelę Łęcką (Sandra Drzymalska) oraz pragnącego przynależności do elity Stanisława Wokulskiego (Tomasz Schuchardt). Niecałe dwa tygodnie później – 30.09 w kinach premierę będzie miała filmowa wersja „Lalki", w której w roli Stanisława zobaczymy Marcina Dorocińskiego, a Izabelę zagra Kamila Urzędowska.

FESTIWAL

Książki w Piasecznie

Biblioteka Publiczna w Piasecznie oraz Fundacja ARKA im. Józefa Wilkonia zapraszają na 11. Festiwal Pięknej Książki, który odbędzie się w sobotę 5 września w Centrum Edukacyjno-Multimedialnym przy ul. Jana Pawła II 55. Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem „Lokalne korzenie, dalekie horyzonty". Uczestnicy mogą spodziewać się dawki orientalizmu w spotkaniach autorskich, warsztatach, wystawach oraz innych punktach programu, które pozwolą spojrzeć na świat z nowej perspektywy. Podczas kiermaszu zaprezentują się wydawnictwa specjalizujące się w książkach ilustrowanych, literaturze dziecięcej i młodzieżowej oraz publikacjach o wysokich walorach artystycznych. Szukaj na: biblioteka-piaseczno.pl

eprasa.pl 12f56928de

Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Ten miesiąc będzie jak nowy szkolny zeszyt – czysty, pachnący, pełen możliwości. Twoja energia skieruje się na nowe nawyki, zwłaszcza te wspierające ciało. Zaczynaj dzień od ruchu, a nie od telefonu. Odkryjesz, że małe rytuały dają ci więcej niż niejedno postanowienie noworoczne.

BYK 20.04 – 20.05
Wrzesień dla Byków to czas na rozwój i refleksję. Skoncentruj się na swoich celach, zadbaj przy okazji o zdrowy styl życia i regularną aktywność fizyczną. Znajdź chwilę na zastanowienie się nad swoimi priorytetami i tym, co naprawdę jest dla ciebie ważne.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Bądź teraz czujna wobec impulsywnych zakupów i zachowaj zdrową równowagę między wydatkami a oszczędzaniem. Uważaj na podejrzane oferty i unikaj ryzykownych inwestycji. Nie bój się poprosić o pomoc eksperta w tej dziedzinie. W związku miłe zaskoczenie.

RAK 21.06 – 22.07
Ostatnie dni lata rozpalą iskrę kreatywności, która poprowadzi cię w stronę licznych sukcesów. To idealny czas, by odkryć swoją prawdziwą naturę. Wykaż się odwagą i zaufaj swoim pomysłom, bo w nich tkwi potencjał, który może zmienić życie.

LEW 23.07 – 22.08
W drodze do satysfakcji zawodowej czeka cię kilka wyzwań, jednak los będzie ci sprzyjał w ich przezwyciężeniu. Mogą pojawić się chwile zwątpienia, dlatego zatroszcz się o zdrowie psychiczne, nie trać wiary w siebie i bądź wytrwała.

Panna 23.08 – 22.09

Wrzesień otworzy ci drzwi do spokojniejszego rytmu. Zamiast gonić listę zadań, posłuchaj szelestu liści i własnego oddechu. Poranki z herbatą na balkonie niech staną się twoim rytuałem mocy. Zauważysz, że gdy zwalniasz, twoje ciało i serce naprawdę odpoczywają.

WAGA 23.09 – 22.10
Rzuć wyzwanie swoim ograniczeniom. Na zakończenie lata pojawi się sytuacja, w której będziesz miała szansę stawić czoła lękom. Wychodząc ze strefy komfortu, odkryjesz determinację oraz poznasz moc swej intuicji.

SKORPION 23.10 – 21.11
Gwiazdy wróżą, że ten miesiąc będzie rewolucyjny pod wieloma względami. Przed tobą wiele wyborów, lecz los poprowadzi cię w stronę odpowiednich decyzji. W obliczu tylu wrażeń nie zapomnij zadbać o zdrowie, które ostatnio nieco zaniedbujesz.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Czeka cię niemałe zamieszanie w pracy, jednak niech nie zniechęcają cię drobne przeszkody. Ze wsparciem bliskich ci osób odnajdziesz w sobie siłę i umiejętności, aby je pokonać. To będzie lekcja, byś zaufała sobie i swojej intuicji.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
To doskonały moment, by rozprawić się z przeszłością i uwolnić od ciężarów. Nie uciekaj od rozrachunku – choć może być bolesny, bez niego nie ruszysz do przodu. Oczyszczenie umysłu i serca pozwoli ci skoncentrować się na dobrych zmianach.

WODNIK 20.01 – 18.02
Przed tobą zasłużony odpoczynek. Późny wyjazd wakacyjny zapowiada wiele przygód i wspaniałych doświadczeń. To okazja, abyś nauczyła się być „tu i teraz" oraz czerpać radość z każdej chwili. Pozwól sobie oderwać się od rutyny. Pieniądze cię polubią!

RYBY 19.02 – 20.03
Bądź gotowa na rozmowy i wyrażanie swoich potrzeb. Pamiętaj, że bliskie relacje wymagają otwarcia się na kompromisy i poświęcenia. U boku odpowiedniej osoby odkryjesz siłę empatii, która przyczyni się do rozwoju pięknej więzi.

Fot.: arch.123RF/Picsel

eprasa.pl 12f56928de

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

REKLAMA

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY

BEZPRZEWODOWY

MINIODKURZACZ „KURZOJAD”

POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

PAJĘCZYNY

MEBLE

KALORYFERY

ŻALUZJE

SAMOCHÓD

ELEKTRONIKA

BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

WYCZYŚCI KAŻDY KĄT!

DZIECIĘCY BAŁAGAN

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

42 300 35 72

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; koszt zwykłego połączenia)

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/

Duda
Smak codziennych przyjemności

DUDUSIE

✓ WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA
✓ BEZ DODATKU CUKRU
✓ BEZ DODATKU E

NOWOŚĆ!

KUP I WYGRAJ!

17.08 - 18.10.2026

50 000 ZŁ
NAGRODA GŁÓWNA

CO TYDZIEŃ
1x PLAYSTATION 5 SLIM

CODZIENNIE
15x MASKOTKA DUDUSIA

LOTERIA

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń w loterii od 17.08.2026 r. do 18.10.2026 r. Regulamin na dudaloteria.pl. Organizator: Hand Made Sp. z o.o. Wizerunek nagród jest poglądowy.

CEDROB | Polski Producent Najlepszy smak

eprasa.pl 12f56928de