olivia

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

MODA
STYLOWE WAKACJE
Inspirują nas motyle i... kultowe seriale

ZDROWIE
- Dlaczego czasami warto sobie popłakać
- Co łączy stopy z bólem głowy

KUCHNIA
Pizza na bakłażanie, chłodnik z melona, mrożone muffinki... Właśnie za to kochamy lato!

WELLBEING
Spokój potrzebny od zaraz! Jak się wyciszyć, gdy medytacja i joga nie są dla ciebie

URODA
Dajemy włosom wolne od farby

Podróżować jest bosko!

12 zaskakujących korzyści, jakie przynosi nawet krótka zmiana otoczenia
Plus: gdzie jechać, żeby naprawdę odpocząć

Katarzyna Zdanowicz
Odwaga nie polega na braku strachu, lecz na działaniu mimo niego

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
9 771429 695603 08
Numer w sprzedaży do: 11.08.2026

eprasa.pl 2b2d194989

NoNameHotel&SPA

NoNameHotel&SPA

You choose we care...

nonamehotelspa
nonamelakes

nonamehotels.com
tel. 797 502 131

eprasa.pl 2b2d194989

Zróbmy pierwszy krok

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

W sierpniowym wydaniu „Olivii" dużo podróżujemy i udowadniamy, że to doskonałe dla naszego zdrowia, samopoczucia, formy. Podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Czasem to daleki wyjazd, czasem spacer przed siebie – ważne, że pozwala wyjść z codzienności i spojrzeć na świat świeżym okiem. Coraz częściej wybieramy drogę piechotą, bliżej natury i własnych myśli. To stopy niosą nas przez miasta, góry i plaże, dźwigając ciężar planów i marzeń. Warto o nie zadbać – wygodne buty, chwila odpoczynku, uważność na sygnały ciała potrafią zmienić każdą wędrówkę w przyjemność. Nasza okładkowa gwiazda, Katarzyna Zdanowicz, też mówi o podróży i o tym, że zarówno podróż w świat, jak i ta w głąb siebie wymaga odwagi, zatrzymania i uważności. W rozmowie opowiada o swojej drodze, momentach zwątpienia i sile, którą buduje się nie w biegu, lecz w świadomym stawianiu kolejnych kroków. Bo niezależnie od tego, czy ruszamy w daleką trasę, czy tylko skręcamy w nieznaną ulicę, najważniejsze jest, by iść w zgodzie ze sobą. A reszta? Przyjdzie z czasem – dokładnie wtedy, gdy będziemy na to gotowi.

Spotkanie z gwiazdą
6 Katarzyna Zdanowicz
Wieczorem zdejmuję z siebie wszystkie role dnia
28 Dorota Szelągowska
Dodatkowy dzień

Moda & Uroda
12 W roli głównej: wakacje!
16 Efekt motyla
42 Włosy na urlopie od farby
45 Zapachy, które dają wsparcie
48 Uroda: inspiracje i nowości
49 Chałupy welcome to...

Olivia Ekstra
18 Kochamy podróżować

Reportaż
24 Otwartość na innych daje mi siłę

Wellbeing
30 **Psychologia**
Spokój bez tabletki
32 **Uroda**
Lato jest cool
34 **Zdrowie**
Dieta z filtrami UV
36 **Forma**
Wodne kuracje dla ciała i duszy

Psychologia
38 Jestem w związku, ale... już sama
40 Nie chomikuj! Czas pożegnać zbędne rzeczy

Zdrowie
50 Stopy: twoje centrum zarządzania odpornością
54 Łzy oczyszczają jak letni deszcz
56 Zdrowie: inspiracje i nowości

Kuchnia
58 Sjesta, relaks i... dokładka!
62 Lody, które topią serca

Wnętrza
66 Pasy i pląsy
70 Poradnik domowy – lifehacki, które zmieniają codzienność

Rozrywka
28 Krzyżówka
74 Wakacyjny krok w bok
78 Krzyżówki
80 Aktualności kulturalne
82 Horoskop na sierpień

WYBIERZ MAGAZYN
olivia
Z DOSTAWĄ DO DOMU

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

Fot.: Adobe Stock (2), mat.redakcyjne
Fot. na okładce: Telewizja Polsat/F.Zwierzchowski

eprasa.pl 2b2d194989

Miętowe orzeźwienie

Gdy słońce praży, szukamy prostych patentów na ulgę. Czasem wystarczy zapach, smak, czy kolor, by poczuć przyjemny chłodek.

Zielony reset na upalne dni

Bywają takie dni w sierpniu, kiedy słońce nie pyta o zdanie i nie bierze jeńców. Wtedy wkracza ona – mięta. Zielona bohaterka lata, która chłodzi skuteczniej niż wachlarz i poprawia humor szybciej niż niespodziewany komplement. Jej zapach budzi zmysły, smak przyjemnie szczypie w język, a kilka listków (lub 2-3 krople miętowego olejku eterycznego) w szklance zmienia zwykłą wodę w wymarzony napój. Mięta działa jak letni reset – odświeża myśli, koi napięcie, dodaje lekkości. To aromat czystości, swobody i wakacyjnej beztroski. Wystarczy kilka łyków, by poczuć, że nawet w największy upał można oddychać pełną piersią.

Świeży akcent w każdym kęsie

Mięta w deserach? Oczywiście, znamy to i bardzo lubimy! Ziółko nadaje kremom i sernikom świeżości, przełamuje słodycz czekolady, świetnie łączy się z limonką i owocami. Ale nie zatrzymujmy się na słodkościach – posiekana mięta ożywi sałatki, sosy jogurtowe, dania z kuskusem, grillowane warzywa, a nawet kotleciki z mięsa. To detal, który robi efekt „wow".

Tutaj lżej się oddycha

Chłodny miętowy odcień zieleni wkracza do wnętrz z lekkością letniego poranka. Pastelowy ton optycznie powiększa przestrzeń i odbija światło, dzięki czemu całość wydaje się jaśniejsza i bardziej przestronna. Mięta to kolor, który koi zmysły, wprowadza świeżość i pozwala odetchnąć pełną piersią. Sprawia, że chce się tu po prostu być.

Chłodząca bryza na skórze

Mięta potrafi chłodzić także w wersji beauty. Woda perfumowana Acqua di Gioia Armani otula świeżym, cytrusowo-miętowym akordem, który działa jak zimny prysznic w upalny dzień. A suchy szampon z organiczną miętą Klorane intensywnie odświeża i przyjemnie chłodzi skórę głowy. Efekt? Lekkość, czystość i energia w każdej chwili.

Fot.: Adobe Stock (4), materiały prasowe (2)

eprasa.pl 2b20194989

Naszyjnik Starfish
LILOU,
248 zł

Naszyjnik Reverso
LILOU,
239 zł

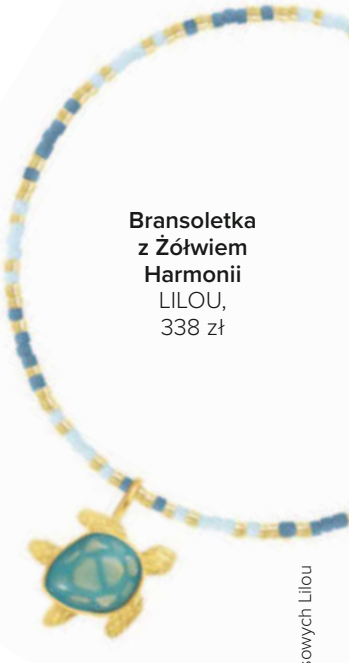
Pierścionek Reverso
LILOU,
169 zł

Kolczyki Starfish
LILOU,
169 zł

Kolczyki Zebra
LILOU,
149 zł

WAKACYJNE TALIZMANY

Każde lato ma swoja historię. Odkryj talizmany Lilou, które będą towarzyszyły Tobie podczas wakacyjnych podróży. Inspirowane morskim klimatem autorskie kolekcje, spektakularne mankietowe bransolety czy pełne soczystych barw naszyjniki to nasze wybory na ten sezon. Możesz je dowolnie łączyć, tworząc modny look. To symbole szczęścia, wolności i wspomnień, dzięki którym wakacje będą trwały bardzo długo.



Bransoletka z Żółwiem Harmonii
LILOU,
338 zł

Bransoleta Zebra
LILOU,
349 zł

Kolczyki Żółw Harmonii
LILOU,
249 zł

Pierścionek Starfish
LILOU,
139 zł

Przygotowano na bazie materiałów prasowych Lilou

eprasa.pl 2b2d194989

Mam w sobie spokój, którego dawniej nie miałam i wiem, że wszystko, co najlepsze, jest dopiero przede mną.

eprasa.pl 2b2d194989

Wieczorem zdejmuję z siebie wszystkie role dnia

Dziennikarstwo nauczyło ją słuchać. Teraz chce z tej umiejętności zrobić coś więcej, co zostawia trwalszy ślad niż materiał w serwisie. **KATARZYNA ZDANOWICZ** opowiada historie, które realnie wspierają ludzi.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Czy włączyła już Pani tryb wakacyjny i zwolniła tempo, czy przeciwnie – karuzela gna?
KATARZYNA ZDANOWICZ: Szczerze? Mam włączony tryb mieszany. Taki, jaki podejrzewam, ma większość kobiet, które kochają to, co robią. Karuzela nie zatrzymuje się na komendę „lato", ale nauczyłam się czegoś ważnego: nie muszę z niej wyskakiwać, żeby odpocząć. Wystarczy, że na chwilę zwolnię obroty i pozwolę sobie poczuć, że słońce świeci też dla mnie.

Kiedyś bardzo dużo Pani pracowała, dziś mówi Pani wprost, że praca nie jest już najważniejsza. Czy był jakiś moment zwrotny?
K.Z.: Nie było jednego efektownego trzasku. Było raczej powolne zsuwanie się w stronę przepaści, którą nazywamy „daję radę". Moment zwrotny przyszedł, kiedy zrozumiałam, że „dawanie rady" to nie to samo, co życie. Że można być w stu miejscach naraz i nie być nigdzie naprawdę. Wychowałam się w domu, gdzie czas był wartością policzalną, bo go po prostu brakowało. I myślę, że gdzieś tam, podświadomie, długo udowadniałam, że zdążę zrobić wszystko. Aż w końcu zadałam sobie pytanie: zdążę, ale po co i dla kogo?

Co daje Pani największą satysfakcję w pracy?
K.Z.: Moment, w którym ktoś, kto nigdy wcześniej nie powiedział swojej historii na głos, nagle ją mówi mnie, a tak naprawdę światu. To jest sekunda absolutnego zaufania. I to jest dla mnie sól tego zawodu. Newsy są bardzo ważne, ale newsy biegną bardzo szybko. Ludzka historia opowiedziana uczciwie zostaje.

A dowody sympatii, uznania? Częściej mobilizują, czy dają poczucie spełnienia?
K.Z.: I jedno, i drugie, ale powiem nieoczywiście: najbardziej cenię te ciche dowody. Nie owacje, tylko czyjąś wiadomość, że „dzięki jednej rozmowie podjęłam decyzję". To nie głaszcze ego, tylko przypomina, po co w ogóle wstaję rano. Sympatia widzów to piękny wiatr w żagle, ale ster trzymam sama.

Czy trudniej dziś relacjonować wydarzenia, czy rozmawiać ze zwykłymi ludźmi, których życie wystawiło na ciężką próbę?
K.Z.: To zupełnie różne światy. Relacjonowanie wymaga dyscypliny i chłodnej głowy. Rozmowa z człowiekiem, którego życie właśnie się rozpadło, wymaga czegoś odwrotnego, odłożenia warsztatu na bok i bycia po prostu człowiekiem przy człowieku. Paradoks polega na tym, że im więcej mam doświadczenia, tym ostrożniej podchodzę do tych drugich rozmów. Bo wiem, jaką mają wagę i jak łatwo, nawet w dobrej wierze, kogoś skrzywdzić.

O tym, że nie boi się Pani trudnych rozmów, wiemy m.in. z książki „Zawsze mówi, że wróci" – to zapis wspomnień żon, partnerek himalaistów. Jak narodził się właśnie ten pomysł? »

eprasa.pl 2b2d194989

« **K.Z.:** Zaczęło się od pytania, które nie dawało mi spokoju: co czuje kobieta, która co roku odprowadza ukochanego pod najwyższe szczyty świata, nie wiedząc, czy wróci? My, widzowie, znamy nazwiska tych, którzy je zdobywają. Rzadko pytamy o tych, którzy zostają w dolinie i czekają. Chciałam oddać głos tej drugiej stronie góry, tej, której nie widać na zdjęciach ze szczytu. A głębiej? Myślę, że ta książka znalazła mnie, zanim ja znalazłam ją. Bo ja te kobiety rozumiałam, zanim jeszcze z nimi usiadłam. Dorastałam w domu, w którym ktoś bliski mierzył się z czymś, co mogło zabrać go w każdej chwili i nauczyłam się tego szczególnego sposobu życia, w którym kochasz kogoś i jednocześnie codziennie oswajasz myśl o jego utracie. To czekanie, ta gotowość na najgorsze przy jednoczesnej wierze, że wszystko będzie dobrze, znałam to z dzieciństwa. Góra była tylko inną nazwą tego samego doświadczenia. I zrozumiałam coś, co stało się sercem tej książki: że istnieje odwaga, o której się nie mówi, bo nie ma w niej spektakularnych zdjęć ani flag wbitych w śnieg. To odwaga tych, którzy zostają, bo partner jest chory, bo rozwija swoją karierę. Pozwalają ukochanej osobie być w pełni sobą, nawet jeśli to „bycie sobą" oznacza ryzyko, że pewnego dnia nie wróci. Chciałam pokazać, że miłość, która nie zatrzymuje, nie chwyta kurczowo, tylko mówi „idź" jest jedną z najtrudniejszych i najdojrzalszych form miłości, jakie znamy. Te kobiety były dla mnie mistrzyniami właśnie miłości.

Wiele kobiet może znaleźć w tej książce analogie, choć ich partnerzy nie zdobywają szczytów...
K.Z.: Dokładnie tak. Bo himalaizm to tylko metafora. Każda kobieta, której partner ma niebezpieczną pasję, pracę albo po prostu styl życia, w którym ryzyko jest stałym lokatorem, zna to czekanie. Te kobiety nauczyły mnie, że czekanie to nie bierność. To aktywna, codzienna praca. I że można kochać kogoś, nie próbując go zatrzymać.

W Polsat Café oglądamy „Walkę o życie". Serial dokumentalny powstał z przekonania, że najtrudniejsze doświadczenia zasługują na uwagę...
K.Z.: Tak i to przekonanie nie wzięło się z teorii. Wzięło się z mojego dzieciństwa. Mama latami walczyła z rakiem, tata na raka zmarł. Z dzieciństwa najbardziej zapamiętałam strach, a strach jest tym uczuciem, o którym mówi się najmniej. Kiedy dorastasz w domu, który zamienia się w poczekalnię między jedną chemią a drugą, uczysz się, że o najtrudniejszych sprawach najczęściej się milczy. „Walka o życie" jest moim sprzeciwem wobec tego milczenia.

Moją największą siłą jest to, że potrafię być jednocześnie miękka wobec ludzi i twarda wobec przeciwności.

Czy dostaje Pani informacje, że któraś z opowiedzianych historii komuś pomogła?
K.Z.: Tak i to jest moment, dla którego ten program ma sens. Nie robię tego dla oglądalności. Robię to dla tej jednej osoby, która o 22:00 w poniedziałek siedzi przed telewizorem i myśli, że jest sama. Nie jest.

Emocje, cudze i własne, to delikatna tkanka. Czy zdarzało się, że przeciążały Panią?
K.Z.: Owszem. I długo myślałam, że to oznaka słabości, że profesjonalistka powinna umieć się odciąć. Dziś wiem, że to bzdura. Jeśli cudze emocje cię nie poruszają, nie powinieneś wykonywać tego zawodu. Sztuką nie jest się znieczulić. Sztuką jest nauczyć się, jak nieść te emocje, nie dając się im przygnieść. Nauczyłam się też, że nie wolno wracać do domu „pełną" cudzego bólu. Bo wtedy oddaję go najbliższym, a oni go nie zamawiali.

eprasa.pl 2b2d194989

Co dobrego dał Pani ten program?
K.Z.: Przywrócił mi wiarę w ludzi w najprostszym, niesentymentalnym sensie. Każda historia jest inna, ale łączy je jedno: niewyobrażalna siła, której często sami bohaterowie nie byli świadomi, dopóki nie zostali wystawieni na próbę. Nauczyłam się od nich, że odwaga to nie brak strachu. To działanie mimo strachu. I że nadzieja nie jest naiwnością tylko decyzją.

Powiedziała Pani, że jako dziecko zmierzyła się z ciężkimi doświadczeniami, z chorobą rodziców. Czy los po latach upomniał się, by zajęła się Pani sobą?
K.Z.: Tak, i to dość bezceremonialnie. Można uciekać przed własną historią przez wiele lat w pracę, w obowiązki, w „nie mam czasu". Ale ona zawsze upomni się o swoje. U mnie przyszło to w wieku dorosłym i nie poradziłam sobie sama. Skorzystałam ze wsparcia specjalisty i była to jedna z najlepszych decyzji w życiu. Mówię o tym otwarcie, bo wstyd wokół tej pomocy to relikt, którego naprawdę już nie potrzebujemy.

„Co cię nie zabije, to cię wzmocni" – zgadza się Pani z tym zdaniem, czy podważa jego sens?
K.Z.: Podważam to zdanie z całą mocą. Bo to, co cię nie zabija, czasem cię po prostu rani i zostawia bliznę, z którą trzeba się nauczyć żyć. Niektóre doświadczenia nie wzmacniają, tylko obciążają. Wzmacnia nie samo cierpienie, ale to, co z nim zrobimy, jaką pracę nad sobą wykonamy. Romantyzowanie cierpienia to krzywdzący mit. Ludzie nie są silni dlatego, że cierpieli. Są silni mimo tego, że cierpieli.

Jest Pani kobietą, która ma w sobie spokój, siłę. Czy to pomaga na co dzień?
K.Z.: Pomaga, ale chcę odczarować jedną rzecz: ten spokój nie jest darem natury. Jest wypracowany kosztem, błędami, latami. To nie jest tak, że urodziłam się opanowana. Po prostu przerobiłam wystarczająco dużo sytuacji, w których panika niczego nie załatwiła. Dziś mam wysoką odporność na stres, ale nauczyłam się, że odporność to nie znaczy „nic mnie nie rusza". To znaczy „umiem się podnieść". I co ważniejsze, umiem rozpoznać moment, w którym muszę odpuścić, zanim odporność zamieni się w wypalenie. To rozróżnienie przyszło z wiekiem i jestem mu wdzięczna.

Prowadzi Pani popularne podcasty „Pomiędzy wersami", „Mental Sfera" – co wydało się Pani najbardziej aktualnym, trudnym, ważnym tematem? Co Panią najmocniej poruszyło?
K.Z.: Najmocniej poruszył mnie temat samotności. Zaskoczyło mnie, jak bardzo uniwersalne okazują się sprawy, o których myślimy, że dotyczą tylko innych. „Pomiędzy wersami" nauczyło mnie, że samotność jest dziś jedną z najbardziej przemilczanych epidemii.

Porozmawiajmy o jasnych stronach życia. Które są najjaśniejsze dla Pani?
K.Z.: Syn. Ludzie, których kocham. Poranna kawa wypita do końca, póki jeszcze ciepła – co brzmi banalnie, dopóki nie zrozumiesz, jakim luksusem jest dziś niepospieszna chwila. I to poczucie, coraz częstsze, że jestem we właściwym miejscu swojego życia.

A co najbardziej pochłania Panią na co dzień?
K.Z.: Najbardziej pochłania mnie czas spędzony z synem, dobry film, książka. Może też w końcu zarażę się pasją do sportu. To moja przestrzeń, w której nikt ode mnie niczego nie oczekuje i nie muszę być „Katarzyną Zdanowicz z telewizji". Mogę być po prostu sobą.

Pani syn, Maks, ma 15 lat. Czy relacja z nastolatkiem bywa próbą sił? Czy bunt i trudy dorastania przechodzicie suchą stopą?
K.Z.: Bywa i kłamałaby każda matka, która twierdzi inaczej. Suchą stopą nie przechodzimy niczego. Bunt, trzaskanie drzwiami, te słynne nastoletnie milczenia, wszystko to mamy. Ale nauczyłam się nie traktować buntu jako ataku na mnie. To jego praca rozwojowa, nie wyrok na nasz związek syn – matka. Choć przyznaję, bywają dni, kiedy potrzebuję całego swojego wypracowanego spokoju naraz.

Syn wyznał niedawno: „Mamo, nawet się cieszę, że robisz to, co kochasz. Nie ugotowałaś mi 365. obiadów, ale teraz mamy nasz czas"...
K.Z.: To było jedno z najważniejszych zdań, jakie usłyszałam w życiu. Bo przez lata nosiłam w sobie tę matczyną winę, że jestem za mało, że za rzadko, że inni potrafią lepiej. A on jednym zdaniem zdjął mi z pleców ciężar, który dźwigałam latami. Dzieci często widzą nas mądrzej niż my widzimy same siebie.

Opowiada Pani o byciu mamą obecną, choć nieidealną. Te słowa dodają kobietom otuchy.
K.Z.: Bo na macierzyństwo nie ma jednego wzoru i to jest najbardziej wyzwalająca prawda, jaką mogę przekazać innym matkom. Ten wyścig z poczuciem winy, w którym ścigamy się same ze sobą, nie ma mety. Ja go w pewnym momencie po prostu odpuściłam. I okazało się, że moje dziecko nie potrzebowało matki idealnej. Potrzebowało matki prawdziwej.

Czy ma Pani własną przestrzeń, która daje radość i wytchnienie?
K.Z.: Czas dla siebie rano. To nie jest luksus, to higiena. Nauczyłam się, że jeśli nie zarezerwuję tego czasu, świat z radością wypełni go za mnie swoimi sprawami.

»

eprasa.pl 2b2d194989

Katarzyna Zdanowicz prowadzi w Polsacie serwis informacyjny „Wydarzenia" (1) oraz publicystyczny program „Prezydenci i Premierzy". Możemy oglądać ją też na antenie Polsat Café w „Walce o życie". Jest autorką książki (2), podcastów.

A czas z partnerem, tylko we dwoje? Czy to bywa wyzwaniem, gdy w dojrzałym wieku budujemy nowy związek?
K.Z.: Bywa, i nie ma w tym nic wstydliwego. Dojrzała relacja po życiowych zakrętach to nie jest powtórka z młodości, to coś znacznie ciekawszego. Budujemy ją z większą świadomością tego, kim jesteśmy i czego naprawdę chcemy. Wyzwanie polega na tym, żeby w gęstym kalendarzu znaleźć miejsce nie tylko na logistykę, ale na samą bliskość. Bo trudno spotkać właściwego człowieka i właśnie dlatego, gdy już się go spotka, nie warto oddawać tej relacji byle czemu. Tym wszystkim rzeczom, które po cichu ją niszczą: pośpiechowi, zmęczeniu, odkładaniu siebie nawzajem „na potem". Nauczyłam się tego pilnować. A poza tym mam w sobie spokój, którego dawniej nie miałam i wiem, że wszystko, co najlepsze, jest dopiero przede mną. I to przekonanie zmienia wszystko, bo do nowej relacji nie wchodzę z lękiem, że coś się kończy, tylko z ciekawością, że coś dopiero się zaczyna.

Co jest niezbędne, by relację, po życiowych zakrętach, tworzyć szczęśliwą, mocną?
K.Z.: Szczerość, także ta niewygodna. I porzucenie złudzenia, że druga osoba ma nas „uzupełnić" czy uratować. W dojrzały związek wchodzi się jako całość, nie jako połówka szukająca brakującego kawałka. Plus odrobina pokory: że oboje mamy już swoją historię, swoje blizny i swój bagaż, i że to nie wada, tylko materiał, z którego buduje się coś trwałego.

Nauczyłam się od moich bohaterek, że odwaga to nie brak strachu. To działanie mimo strachu.

Zawsze jest Pani profesjonalna i doskonale przygotowana. A kiedy nie bywa Pani perfekcyjna?
K.Z.: O, lista jest długa! W domu, u znajomych. Jestem chodzącym chaosem. Perfekcyjna jestem przed kamerą. Po wyłączeniu czerwonej lampki, jestem człowiekiem jak każdy, z pełnym zestawem uroczych katastrof.

Co jest Pani największą dumą, stanem, który Pani w sobie pielęgnuje?
K.Z.: Wrażliwość, która nie zamienia się w kruchość. Przez lata myślałam, że muszę wybierać: albo jestem czuła, albo jestem silna. Dziś wiem, że to fałszywa alternatywa. Moją największą siłą jest właśnie to, że potrafię być jednocześnie miękka wobec ludzi i twarda wobec przeciwności. I tę równowagę pielęgnuję każdego dnia bo wiem, ile kosztowało jej zdobycie.

Woli Pani energię lub spokój letnich poranków czy wieczorów?
K.Z.: Letnie poranki mają w sobie coś obiecującego, tę ciszę, w której dzień jeszcze niczego od ciebie nie chce, i tę pierwszą kawę wypitą, zanim świat się obudzi. Ale gdybym miała wybrać, to jednak wieczory. To wtedy zdejmuję z siebie wszystkie role dnia, opada napięcie, a powietrze robi się miękkie i ciepłe. Letni wieczór niczego już nie wymaga, można po prostu być. Usiąść, odetchnąć, pobyć z bliskimi albo ze sobą. Poranek jest jak rozpędzanie się, a wieczór jak nagroda za przeżyty dzień. I to właśnie tę nagrodę cenię najbardziej.

Fot.: Telewizja Polsat/F.Zwierzchowski, Instagram.com/katarzyna_zdanowicz (3)

eprasa.pl 2b2d194989

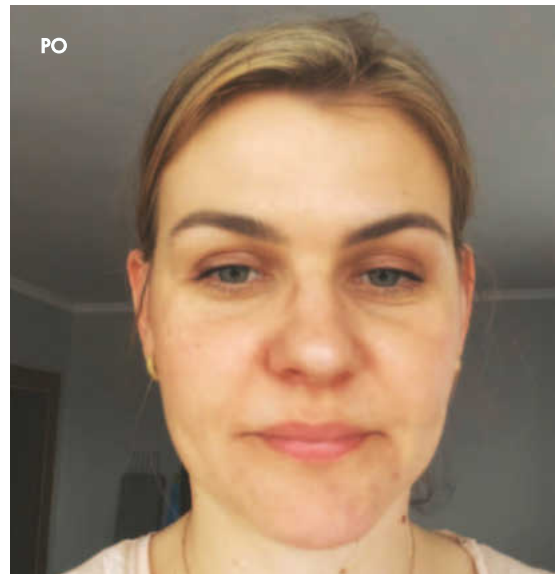
Wygrana walka z przebarwieniami

Ilona odkryła KLOO po swojej trzeciej ciąży, kiedy na jej skórze pojawiły się przebarwienia, których długo nie mogła się pozbyć. Widoczne zmiany zaczęły wpływać nie tylko na wygląd skóry, ale także na jej pewność siebie i codzienne samopoczucie. W styczniu 2025, szukając rozwiązania, trafiła na markę KLOO i postanowiła dać jej szansę. Zaczęła od serum Anti-ox i kremu na dzień Healthy Glow z witaminą C.

„Od dłuższego czasu zmagałam się z przebarwieniami wokół oczu, przez co czułam się bardzo niekomfortowo i długo szukałam czegoś, co naprawdę pomogłoby mojej skórze. Bardzo szybko zobaczyłam efekty!” - wspomina Ilona.

Z czasem, swoją pielęgnację uzupełniła o kolejne produkty, między innymi o krem na noc z retinalem - Overnight Reset.

Ilona zauważyła, że przy regularnym stosowaniu kosmetyków KLOO przebarwienia stawały się coraz mniej widoczne. Dokumentowała rezultaty, a zdjęciami „przed i po” postanowiła podzielić się z marką. *„Moja skóra wygląda świeżo i zdrowo. Efekty pojawiły się naprawdę szybko, co sprawiło mi ogromną radość i dodało pewności siebie”.*

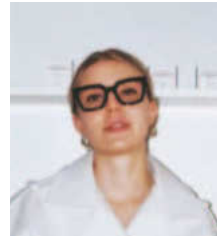


Ilona Szewczyk-Wasiak

serum krem na dzień krem na noc

Dostępne w ofercie ROSSMANN Moja Drogeria

Dostępne w atrakcyjnej promocji w drogeriach Rossmann, aplikacji Rossmann PL i na www.rossmann.pl w dniach 09-22.07.2026



KOMENTARZ EKSPERTKI

Aleksandra Knaflewska
Kosmetolożka,
założycielka dziennego spa
Na Temat Piękna

“W przypadku Pani Ilony kluczowe znaczenie miało połączenie witaminy C, retinalu oraz arbutyny. Witamina C zawarta w kremie Healthy Glow rozjaśniała przebarwienia i wyrównywała koloryt skóry, krem na noc z retinalem Overnight Reset przyspieszał odnowę naskórka, a arbutyna w serum Anti-ox ograniczała nadprodukcję melaniny poprzez hamowanie aktywności tyrozynazy.”

eprasa.pl 2b2d194989

W roli głównej: wakacje!

1

2

3

4

Emily w Paryżu

W świecie Emily kolorów nigdy za dużo, a każdy strój przywodzi na myśl pokaz haute couture.

1. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE z kocimi, matowymi oprawkami. Okkia, 119,99 zł
2. SŁOMKOWY KAPELUSZ z ręcznie plecionej słomy. H&M, 129,99 zł
3. DŁUGA SUKIENKA z dużą falbaną u dołu. Sister Jane, 210 zł
4. ELEGANCKA TOREBKA na ramię i do ręki. Luigi Santo, 109,99 zł
5. BRANSOLETKA Z PRZYWIESZKAMI z motywem cytryn. Bijou Brigitte, 64,95 zł
6. DELIKATNE SANDAŁY na wysokiej szpilce. Zara, 129 zł

5

6

eprasa.pl 2b2d194989

Kochasz filmowe wieczory, słońce i modę? My też! Zaglądamy do garderób bohaterek, które wiedzą, jak wyglądać stylowo od pierwszego do ostatniego kadru.

Mamma Mia!

Kombinezon i trampki gwarantują komfort, a biel i błękit przenoszą myślami na grecką wyspę.

1. ELEGANCKI ZEGAREK z metalową bransoletą. Even&Odd, 79 zł
2. WZORZYSTY KOMBINEZON z hiszpańskim dekoltem. Next, 253 zł
3. MATERIAŁOWA OPASKA ze wzorem typu dye-tie. Bijou Brigitte, 34,95 zł
4. PLECIONA TOREBKA listonoszka na ramię. Parfois, 99,99 zł
5. PŁÓCIENNE SNEAKERSY na białej gumie. Lee Cooper, 139 zł
6. DUŻY PIERŚCIONEK z greckim wzorem. Klaudia Nieścior, 118 zł

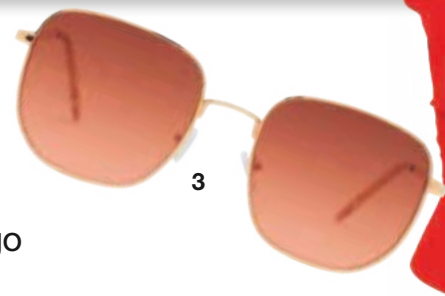
eprasa.pl 2b2d194989

1

2

Biały Lotos

Tropikalne wzory, kolory i luksus – moda rodem z pięciogwiazdkowego kurortu w Tajlandii.



3

1. ZŁOTE KOLCZYKI dmuchane w kształcie muszelek. By Dziubeka, 73,41 zł
2. ASYMETRYCZNA BLUZKA z odsłoniętym ramieniem. Next, 166 zł
3. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE w delikatnych, metalowych oprawkach. Brylove, 60 zł
4. SZEROKIE SPODNIE w egzotyczne wzory. Tatuum, 249 zł
5. HAFTOWANA TOREBKA z drewnianą rączką, Zara, 129 zł
6. WIĄZANE SANDAŁKI metaliczne, lekkie. Anna Field, 109 zł

4

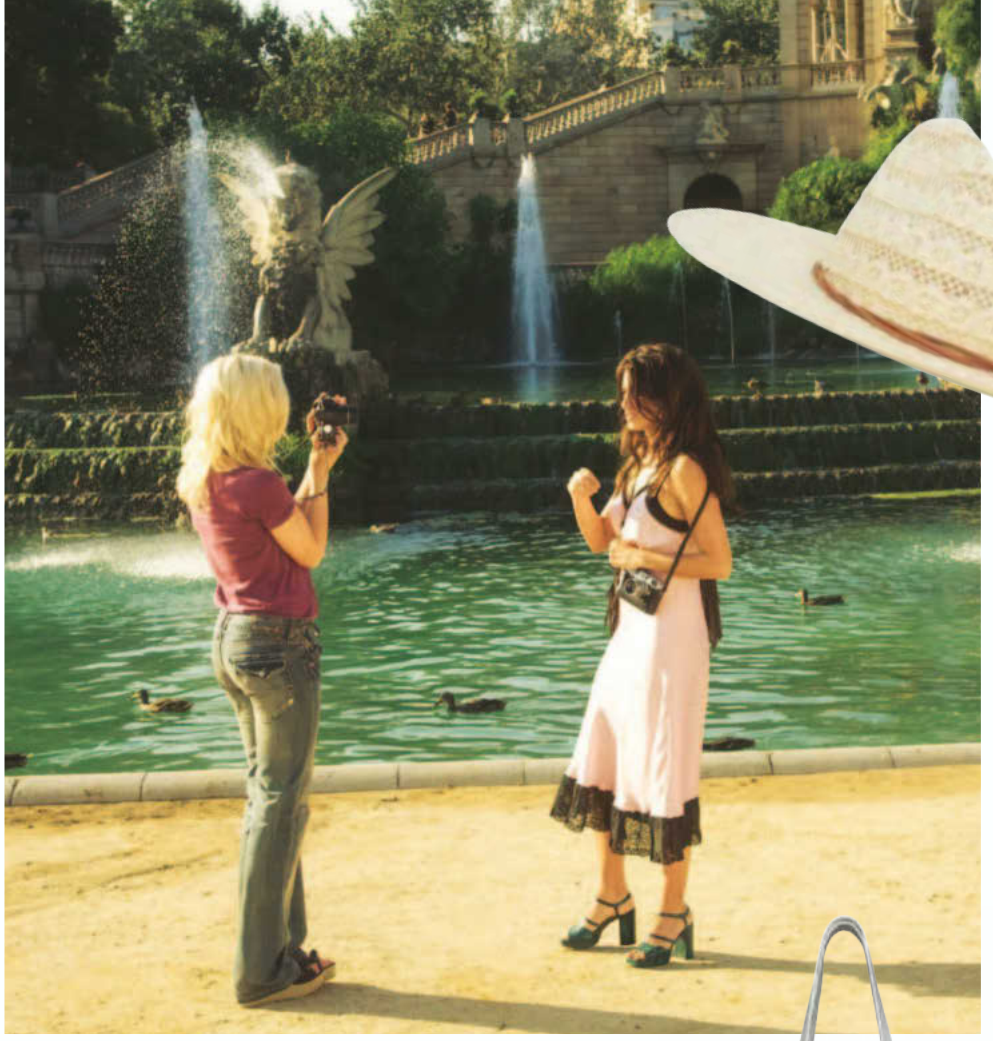
5

6

6

Fot.: East News, materiały prasowe (27)

eprasa.pl 2b2d194989



1

2

3

Vicky Cristina Barcelona

Bieliźniane sukienki, dżins i „męskie" kapelusze tworzą klimat letniej wolności w stylu boho.

4

5

6

1. AŻUROWY KAPELUSZ
z rzemykiem, Terranova, 49,99 zł
2. WISZĄCE KOLCZYKI
ze wzorem rodem z Barcelony. Sadva, 159 zł
3. KRÓTKA KAMIZELKA
z cienkiego denimu. bonprix, 79,99 zł
4. KORONKOWA SPÓDNICA
warstwowa, w kremowym odcieniu. Vero Moda, 135 zł
5. WZORZYSTA TORBA
z grubego płótna. Temu, 21,56 zł
6. STYLOWE SANDAŁY na grubej platformie. Ochnik, 199,90 zł

eprasa.pl 2b2d194989

Motyw motyla ma w sobie romantyczną nutę i odrobinę nostalgii, ale w modzie prezentuje się zaskakująco nowocześnie. W biżuterii jest delikatnym akcentem, który przyciąga spojrzenia, a jako deseń dodaje lekkości tkaninom, a przez to i całej sylwetce. Haftowany, drukowany, wyszywany koralikami – za każdym razem wnosi do stylizacji coś magicznego, eterycznego, ulotnego...

Efekt motyla

Przysiadają nie tylko na kwiatach, ale też na... naszyjnikach, bluzkach i torebkach, zamieniając je w małe **OGRODY PEŁNE MAGII**.

eprasa.pl 2b2d194989

Jak żywe...

Zagraj światłem – motyle połyskujące złotem czy srebrem zdają się trzepotać przy każdym ruchu.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (9)

Styl, który łapie wiatr w skrzydła

1. PIERŚCIONEK regulowany Papillon z zielonym szkłem kryształowym, pozłacany. Lilou, 279 zł **2. ŻAKIET** z delikatnym printem w kwiaty i motyle. Joe Browns, 415 zł **3. KOLCZYKI** ażurowe, pozłacane. SADVA, 279 zł **4. APASZKA** z satyny z nadrukiem jak letnia łąka. Unisono, 79 zł **5. SPODNIE** z wysoką talią, z materiału z domieszką lnu. Joe Browns, 305 zł **6. KOLCZYKI** srebrne z cyrkoniami Preludium Butterfly. W.KRUK, 319 zł **7. TOREBKA** z ozdobnym wzorem i okuciami przy rączce. Aldo, 314 zł **8. KLAPKI** na niewysokim obcasie, brokatowe, Call it Spring, 279 zł **9. ZAWIESZKA** srebrna z kolorowymi cyrkoniami. Apart, 209 zł

eprasa.pl 2b2d194989

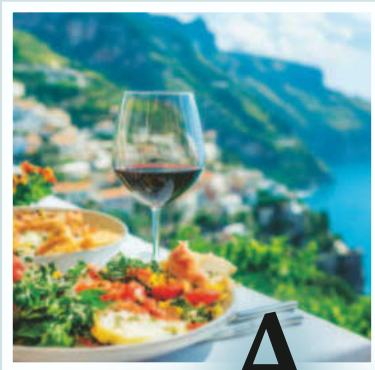
Kochamy podróżować!

City break, all inclusive czy wypad w nieznane? Nieważne, dokąd i jak. Sama zmiana otoczenia wystarczy, żeby **PRZEMIENIĆ CIAŁO I DUSZĘ**.

TEKST: HANNA KUDŁACIK-OLESZKO

Kiedy myślimy o podróżach, najczęściej wyobrażamy sobie plażę, góry, nowe miasto. Rzadko zastanawiamy się, co dzieje się wtedy z nami. Tymczasem zmiana otoczenia uruchamia w organizmie i psychice łańcuch reakcji – od niższego poziomu kortyzolu i lepszego snu, przez ciekawość świata, po wakacyjny „blask" na twarzy. Można powiedzieć, że każda podróż pisze w nas własny alfabet – od A do Z, litera po literze układając korzyści, których często nie dostrzegamy od razu. Poniżej kilkanaście takich mechanizmów – czasem zaskakujących, czasem oczywistych, gdy się nad nimi na chwilę zatrzymać. Wszystkie mają jedno wspólne źródło: wyjście poza utarty rytm dnia.

eprasa.pl 2b2d194989



A

Aktywizacja zmysłów

W codzienności funkcjonujemy często na automatycznym pilocie – znamy trasę do pracy, smaki tego co w lodówce, dźwięki za oknem. Mózg przestaje na nie zwracać uwagę. Podróż przerywa tę rutynę: nowy zapach kawy, inne światło, smak nieznanego owocu... i zmysły nagle się „budzą". To poczucie wzmożonej uważności nie jest przypadkowe. Mózg w nowym środowisku naturalnie przechodzi w stan większej gotowości i ciekawości. Dzięki temu czas wydaje się płynąć inaczej, a wspomnienia z podróży są dużo bardziej szczegółowe niż ze zwykłego tygodnia w pracy. Ta sensoryczna pobudka ma też wymiar emocjonalny – łatwiej o spontaniczny uśmiech czy zachwyt, które w codzienności bywają przyćmione przez obowiązki. Niektórzy porównują to do efektu medytacji uważności, choć tu dzieje się to niemal samo, bez wysiłku. Po powrocie ten stan zwykle szybko mija, ale jego echo przypomina, że uważność na otoczenie jest dostępna na każdym kroku – nie tylko w podróży.

B

Bogatsza dieta

Inny klimat, inny rynek, inne pory zbiorów – to wszystko oznacza, że na talerzu w podróży częściej pojawiają się owoce i warzywa, których nie jemy regularnie w domu. Większa różnorodność diety to nie tylko kwestia smaku, ale realna korzyść dla organizmu – różne produkty dostarczają różnych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. W podróży często jemy też więcej świeżych produktów, a mniej przetworzonych – bo lokalne targi są po prostu bardziej dostępne niż w codziennym pośpiechu. To chwilowa zmiana, ale organizm potrafi na nią zareagować zaskakująco szybko. Często to właśnie z wakacji wracamy z nowymi nawykami – odkrytym smakiem awokado, hummusu czy lokalnych ziół, które zostają z nami na dłużej. W ten sposób podróż staje się małym resetem dla diety, bez żadnej restrykcyjnej „kuracji".

C

Czas na refleksję

W codziennym życiu rzadko mamy czas, żeby po prostu pomyśleć. Między pracą, telefonem i obowiązkami domowymi refleksja zwykle ląduje na końcu listy priorytetów. Podróż naturalnie tworzy przestrzeń, w której nie trzeba nigdzie być na czas i nikomu nic udowadniać. To właśnie w takich momentach – w pociągu, na plaży, podczas długiego spaceru – myśli, które od tygodni czekały na swoją kolej, wreszcie mają szansę się ułożyć. Często to wtedy przychodzą decyzje, które odkładaliśmy: o zmianie pracy, o rozmowie, którą trzeba odbyć, o czymś, co od dawna nas uwierało. Nie chodzi o to, żeby w wakacje rozwiązywać wszystkie problemy świata, ale o to, że umysł, kiedy nie jest stale czymś zajęty, sam zaczyna porządkować to, co ważne. Ta przestrzeń bywa też emocjonalna, bo łatwiej dotrzeć do uczuć, które w pędzie codzienności były odsuwane na bok. Niektórzy wracają z podróży z konkretnym planem, inni po prostu z większym spokojem wobec tego, co i tak trzeba będzie kiedyś przemyśleć.
W obu przypadkach to właśnie ten „luz" w głowie bywa najcenniejszym bagażem.

D

Dodatkowy ruch bez presji

Większość z nas kojarzy aktywność fizyczną z czymś, co trzeba zaplanować – wizytą na siłowni, treningiem, bieganiem o określonej godzinie. W podróży ruch dzieje się sam, jako efekt zwiedzania, a nie jako punkt w grafiku. Spacer po starym mieście, schody do punktu widokowego, dłuższa trasa na plażę – to wszystko sumuje się w ciągu dnia w naprawdę spory dystans, choć nikt nie nazywa tego treningiem. Taki ruch ma swoją przewagę: nie towarzyszy mu presja wyniku, liczby kroków czy poczucia obowiązku. Dzięki temu jest »

epraca.pl 2b2d194939

«

też łatwiejszy do zniesienia dla osób, które na co dzień nie przepadają za aktywnością fizyczną, bo motywacją nie jest zdrowie, a ciekawość. Organizm i tak odnotowuje korzyści: lepsze krążenie, większa elastyczność mięśni, więcej energii w ciągu dnia. To właśnie lepsze krążenie odpowiada za charakterystyczny wakacyjny blask – skóra wydaje się lepiej dotleniona, a cera świeższa, jeszcze przed jakimkolwiek efektem słońca.

Osoby, które regularnie planują podróże, często bez wysiłku przenoszą te umiejętności na inne obszary życia

G

Głębsze relacje z bliskimi

Wspólny wyjazd, nawet krótki, wystawia relację na próbę w sposób, w jaki rzadko robi to codzienność. Razem trzeba podjąć dziesiątki małych decyzji: gdzie zjeść, czy zostać dłużej, co zrobić, gdy pada deszcz. Te drobne negocjacje, choć czasem prowadzą do kompromisów albo drobnych sprzeczek, w gruncie rzeczy uczą nas siebie na nowo – jak ktoś reaguje na stres, co go naprawdę relaksuje, kiedy potrzebuje przestrzeni. Wspólne przeżywanie czegoś nowego – widoku, smaku, sytuacji, która poszła nie po naszej myśli – tworzy wspomnienia, które później wracają jako prywatne żarty albo punkty odniesienia w rozmowach.

J

Jod i minerały z morskiej wody

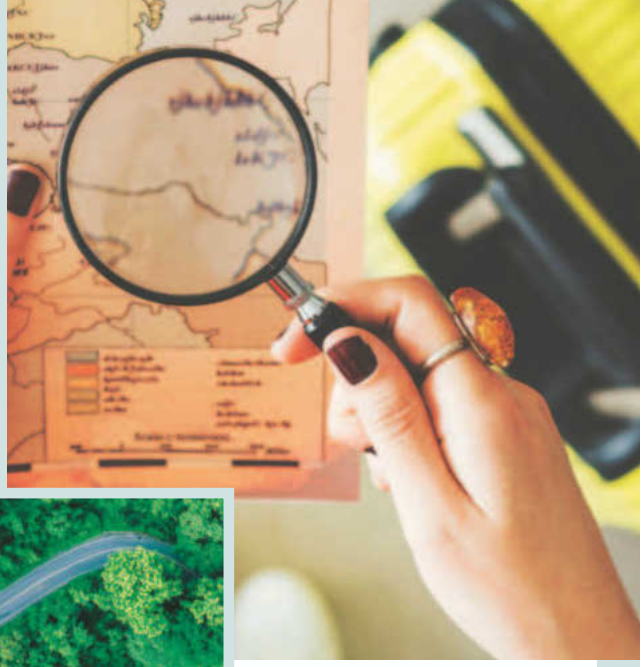
Słona, lekko lepka skóra po wyjściu z morza to coś, co większość z nas po prostu zmywa pod prysznicem, nie myśląc o tym dwa razy. A ta sama woda jest podstawą zabiegów, za które w spa płaci się niemałe pieniądze – talasoterapia opiera się właśnie na minerałach zawartych w wodzie morskiej. Jod, magnez, potas i wapń mogą wspierać kondycję skóry, działać oczyszczająco, lekko ściągająco, a czasem pomagać w gojeniu drobnych podrażnień. Dla osób ze skłonnością do problemów skórnych, takich jak łuszczyca czy egzema, regularny kontakt z wodą morską bywa odczuwalną ulgą, choć efekt jest zwykle tymczasowy. Słona woda działa też na włosy – nadaje im charakterystyczną, lekko falowaną teksturę, choć przy częstym kontakcie może je wysuszać, więc warto pamiętać o nawilżeniu po wyjściu z wody.

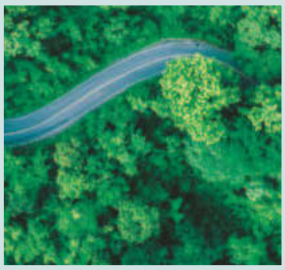
N

Neuroplastyczność

Podróż jest dla mózgu czymś w rodzaju nieoczekiwanego treningu. Tak działają nowe widoki, zapachy, dźwięki, układy ulic, smaki, które trzeba na bieżąco przetwarzać i do których trzeba się dostosować. Każda z tych nowości wymaga od mózgu odrobiny dodatkowej pracy, rozpoznania, że to coś innego niż dotąd, i znalezienia sposobu, by to obsłużyć. To właśnie ta dodatkowa praca, powtarzana wielokrotnie w ciągu jednego dnia podróży, jest formą korzystnej stymulacji, której w codziennej rutynie mózg po prostu nie dostaje.

eprasa.pl 2b2d194989





O

Odwaga w drobnych krokach

Zapytanie o drogę w języku, którego znamy tylko kilka słów, zamówienie czegoś z menu bez pojęcia, co właściwie zamawiamy, albo wejście do lokalnego sklepu, w którym nikt nie mówi po angielsku – to sytuacje, które w domu wydawałyby się stresujące, a w podróży stają się codziennością. Każda z nich jest drobna, ale wymaga przekroczenia niewielkiej granicy – ryzyka, że coś nam nie wyjdzie, że ktoś się zniecierpliwi, że poczujemy się głupio. Kiedy okazuje się, że nic strasznego się nie dzieje, że gest, uśmiech i kilka słów wystarczą, by się dogadać – ten niewielki sukces zostaje w pamięci jako dowód, że „dało się". Powtarzane wielokrotnie w ciągu wyjazdu takie momenty budują coś w rodzaju rezerwy odwagi.

T

Twardszy sen po aktywnym dniu

Wieczorem w domu często towarzyszy nam paradoks: jesteśmy zmęczeni, ale nie śpimy, bo głowa wciąż pracuje. Planujemy następny dzień, wracamy do rozmów, przypominamy sobie o niezałatwionych sprawach. W podróży to zmęczenie ma inny charakter. Jest bardziej fizyczne, efektem całego dnia chodzenia, słońca, nowych wrażeń, a mniej związane z myśleniem. Taki rodzaj zmęczenia łatwiej przekłada się na dobry sen – organizm chce odpoczywać, a głowa, zajęta przez cały dzień nowymi rzeczami,

»

REKLAMA

KONKURS

OLIVIA × MIXA

Napisz nam, czym jest dla Ciebie MULTIFUNKCYJNOŚĆ — nie tylko w pielęgnacji, ale też w życiu.

Wyślij swoją odpowiedź na:
konkurs_Loreal@bauer.pl
Na maile czekamy
od **15.07.2026 do 11.08.2026**.

Do wygrania 1 z 5 letnich zestawów od Mixa, w tym Balm Cica+, czyli SOS na różne potrzeby skóry

MIXA Balm Cica+ wielofunkcyjny regenerujący krem kojący (50 ml)

MIXA Urea Cica Repair+ krem regenerujący (400 ml)

MIXA Sensitive Skin Expert – punktowa pasta na niedoskonałości 19% (15 ml)

MIXA Daily Hydrating Cream SPF 50 z kwasem hialuronowym (50 ml)

MIXA Hyalurogel Rich 10% nawilżający krem 24h (50ml)

MIXA Serum dla skóry wrażliwej hyalurogel 5% (30 ml)

Skontaktujemy się ze zwycięzcami

eprasa.pl 2b2d194989

Olivia EKSTRA

Podróż naturalnie tworzy przestrzeń, w której nie trzeba nigdzie być na czas i nikomu nic udowadniać.

«

ma mniej miejsca na nocne przeżywanie. Efektem bywa szybsze zasypianie i głębszy sen, czasem nawet w warunkach, które w teorii powinny mu przeszkadzać, np. inne łóżko, inne dźwięki, inna temperatura. Głębszy sen oznacza więcej czasu w fazach, w których organizm najbardziej się regeneruje, mięśnie się odbudowują, a mózg porządkuje informacje z całego minionego dnia.

W

Witamina D w naturalnej dawce słońca

W Polsce przez większość roku, zwłaszcza od października do marca, słońce jest zbyt słabe, by skóra mogła wyprodukować witaminę D w wystarczającej ilości. To dlatego jej niedobory są tak powszechne, że suplementacja jest w naszej szerokości geograficznej standardową praktyką. Latem (a tym bardziej w trakcie wyjazdu w słoneczny region) sytuacja się zmienia. Nawet kilkanaście minut ekspozycji na słońce, bez filtra na odkrytych częściach ciała, może wystarczyć, by organizm zaczął produkować witaminę D w naturalny sposób. Ważne jest jednak, by nie traktować tego jako zachęty do długiego wygrzewania się bez ochrony. Krótka, regularna ekspozycja działa lepiej niż jednorazowe, długie opalanie, które niesie ze sobą inne ryzyka dla skóry. Najlepszym momentem na taką dawkę słońca są godziny przed dziesiątą i po szesnastej, kiedy promieniowanie jest mniej intensywne, ale wciąż wystarczające do syntezy witaminy.

Z

Złocisty odcień skóry i włosów po słońcu

Po tygodniu na słońcu skóra i włosy zmieniają kolor w sposób, który trudno odtworzyć żadnym kosmetykiem – delikatna opalenizna, jaśniejsze pasma we włosach, czasem nawet wrażenie, że oczy są jaśniejsze na tle ogorzałej skóry. Ten efekt to wynik dwóch procesów: melanina w skórze reaguje na promieniowanie UV, a włosy, zwłaszcza jaśniejsze, blakną pod wpływem słońca i słonej wody, co optycznie daje efekt rozjaśnienia. Umiarkowana, stopniowa ekspozycja na słońce, z odpowiednią ochroną, pozwala uzyskać ten efekt bez nadmiernego ryzyka, podczas gdy intensywne, długie wygrzewanie się przynosi podobny kolor, ale kosztem znacznie większego obciążenia dla skóry. Warto jednak pamiętać, że skóra po intensywnej ekspozycji potrzebuje też więcej nawilżenia i regeneracji – złocisty odcień wygląda najlepiej, gdy towarzyszy mu dobra kondycja skóry.

Ź

Źródło umiejętności organizacyjnych

Zaplanowanie wyjazdu wymaga czegoś, co w pracy nazwalibyśmy zarządzaniem projektem. Trzeba ustalić budżet, harmonogram, priorytety, a potem na bieżąco reagować, gdy coś się zmienia. Różnica jest taka, że w podróży rzadko myślimy o tym w tych kategoriach. Po prostu siadamy i planujemy, bez poczucia, że robimy coś „zawodowego". A jednak umiejętności, które przy tym angażujemy, są bardzo konkretne: szacowanie czasu, który coś zajmie, ustalanie kolejności zadań, przewidywanie, co może pójść nie tak, i przygotowanie planu B. Osoby, które regularnie planują podróże, często bez wysiłku przenoszą te umiejętności na inne obszary życia.

Fot.: Adobe Stock (11)

eprasa.pl 2b2d194989

KSIĄŻKOWE INSPIRACJE *na lato!*

Katarzyna Leśniak
Pod błękitnym niebem Korfu

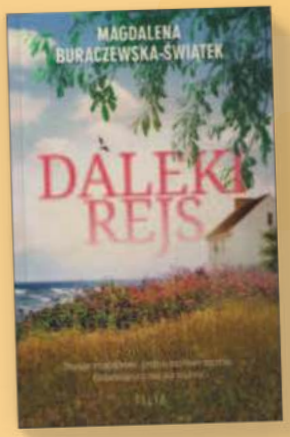
Korfu pachnie solą, oliwkami i wspomnieniami! Pod błękitnym greckim niebem, pośród rajskich krajobrazów i u boku mężczyzny niespodziewanie rodzi się zakazane uczucie.

Czy w tym wakacyjnym raju Olga odważy się zamknąć bolesną przeszłość i otworzyć serce na nową miłość?

Agnieszka Lis
Przemilczana

To historia Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej, o której nie wiemy niemal nic, choć jej muzyka rozbrzmiewała w dziewiętnastowiecznych salonach od Warszawy po Paryż i Nowy Jork.

To opowieść o twórczyni, która walczyła o prawo do marzeń, o przestrzeń dla własnego talentu i o miejsce w kulturze, która nie była gotowa jej wysłuchać.



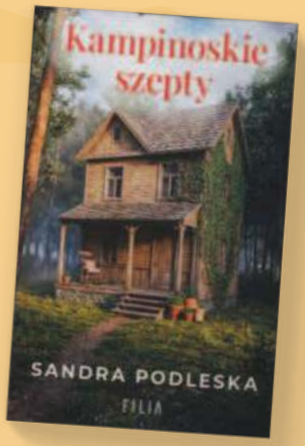
Magdalena Buraczewska-Świątek
Daleki rejs

Pola wraca do nadmorskiego Darłowa, by uleczyć złamane serce. Tam niespodziewanie spotyka Macieja – swoją wielką miłość sprzed lat. Choć między spacerami po bałtyckiej plaży odżywa dawne uczucie, wydarzenia z przeszłości mogą zburzyć ten idealny kadr.

Sandra Podleska
Kampinoskie szepty

W poszukiwaniu spokoju Alicja ucieka do starej willi w sercu tajemniczej Puszczy Kampinoskiej. W tej klimatycznej, przepełnionej szumem drzew scenerii odkrywa ślady dawnych lokatorek, które przed laty również szukały tu schronienia.

Czy w sercu dzikiej puszczy uda jej się odciąć od przeszłości, czy wręcz przeciwnie – najpierw będzie musiała wysłuchać jej szeptów?



Justyna Kisiel
Odnajdziemy się wśród gwiazd

Czy da się odbudować to, co kiedyś rozpadło się w ciszy? A może są uczucia, które nigdy się nie kończą?

Pełna emocji, tęsknoty i nadziei historia, która zostawia czytelnika z ciszą w sercu... i światłem, które nie gaśnie nawet po ostatniej stronie.

Julia Furmaniak
Lato w Zapomnianym Schronisku

W Zapomnianym Schronisku rozpoczyna się gorący, sezon letni! Wraz z napływem turystów lato przynosi pracownikom schroniska słońce, ale i prawdziwe emocjonalne burze.

Czy w Zapomnianym Schronisku – nie tylko za sprawą upalnego lata – zrobi się nieznośnie duszno?

FILIA

eprasa.pl 2b2d194989

Otwartość na innych daje mi siłę

Całkowicie odmieniła swoje życie. Porzuciła modeling oraz światowe wybiegi i świadomie wybrała dla siebie tylko to, co naprawdę jest dla niej dobre.

AUTORKA: ANNA WIŚNIEWSKA

RODZINNE PODLASIE okazało się dla niej oazą spokoju, gdzie mogła zapuścić korzenie na nowo i odnaleźć sens.

eprasa.pl 2b2d194989

Nie zdradza nazwiska. Wszyscy znają ją po prostu jako „Szeptuszkę z Podlasia". Jej internetowy profil śledzi prawie 45 tysięcy osób zafascynowanych historią i teraźniejszością Wioli, jej przemianą oraz drogą, którą przeszła. Dziś – jak zapewniają ci, którzy zwrócili się do niej o pomoc – potrafi uzdrawiać zarówno duszę, jak i ciało. Wielu przyznaje, że spotkanie z nią było dla nich ważnym momentem – impulsem do zatrzymania się, przemyślenia własnych wyborów i spojrzenia na życie z zupełnie innej perspektywy.

Od przeżywania do uzdrawiania

– Ten dar przyszedł do mnie dość późno – opowiada Wiola. – Ale wtedy też przebudziłam się do nowego, bardziej świadomego życia.
Jako kilkuletnia dziewczynka wyemigrowała z rodzicami do Szwecji. W okresie dorastania zagadnęła ją osoba z agencji modelek i zaprosiła do współpracy.
– Zaczęłam pracować dużo w Paryżu – wspomina. Miała to, o czym marzą miliony dziewczyn – pieniądze, podróże i wielki świat na wyciągnięcie ręki. Uczestniczyła w pokazach mody, sesjach zdjęciowych, obracała się w środowisku, które dla wielu jest synonimem sukcesu i spełnienia. A jednak w głębi duszy coraz wyraźniej czuła, że to nie jest jej miejsce.
– Zawsze miałam też w sobie dystans do tego, co materialne – wyjaśnia. – Świat co rusz dawał mi sygnały, że jestem trochę inna niż ludzie wokół. Kiedyś weszłam do paryskiego kościoła i był tam bezdomny, którego poczęstowałam bagietką. Nic nie mówił, a ja nagle doznałam olśnienia! Zaczęłam komunikować się z nim telepatycznie, bez słów.
Nie rozumiała wtedy, co się z nią dzieje, ale podobne sytuacje się powtarzały. Dziś mówi, że był „wysłannikiem Stwórcy". Wciąż pamięta jego przenikliwe spojrzenie i poczucie, że uczestniczy w czymś, czego nie sposób wytłumaczyć racjonalnie.
– Ja sama właśnie wtedy zaczęłam mieć nagłe problemy ze wzrokiem, co zmusiło mnie do rezygnacji z kontraktu i powrotu do Szwecji – tłumaczy.
Winny był stres? Zbyt silne emocje? Lekarze byli bezradni, a ona widziała coraz gorzej. Z dnia na dzień świat tracił ostrość, kontury się rozmywały.

Moc dotyku, potęga wiary

– Wyjechałam na wieś, gdzie się wyciszałam – wspomina. – Którejś nocy miałam sen i usłyszałam w nim pytanie, czy chcę odzyskać wzrok. W zamian miałam tylko „przekazać prawdę o miłości". Zgodziłam się.
Gdy się przebudziła, bała się otworzyć oczy. W końcu jednak to zrobiła – i okazało się, że problemy zniknęły i widzi doskonale. To wydarzenie stało się dla niej momentem granicznym, początkiem zupełnie nowego etapu życia i duchowej przemiany.
Jakiś czas później w Polsce założyła rodzinę – urodziła dwie córki i syna. O tamtym okresie mówi niewiele, przyznaje jednak, że przez lata czuła się niezrozumiana przez partnera, który nie dostrzegał jej duchowości i potrzeby rozwoju w tym kierunku. W końcu zdecydowała się odejść i pójść własną drogą.
– Zaczęłam się otwierać na świat całym sercem – tłumaczy. – Nie chciałam gonić za doczesnością.

BYŁA MODELKĄ w Paryżu, ale wybrała polską wieś.

„Świat co rusz dawał mi sygnały, że jestem trochę inna niż ludzie wokół"

eprasa.pl 2b2d194989

SWÓJ DAR odziedziczyła po mamie pochodzącej z długiego rodu szeptuch.

Z DAWNEGO ŻYCIA została jej słabość do pięknych butów.

Z czasem coraz wyraźniej czuła, że ma w sobie dar uzdrawiania. Początkowo traktowała to jako intuicję, coś trudnego do nazwania, subtelne przeczucie, że potrafi dać ludziom więcej niż tylko dobre słowo. Z biegiem miesięcy zaczęła jednak dostrzegać powtarzalność pewnych sytuacji – osoby, które przychodziły do niej przygnębione i pełne napięcia, mówiły, że po jej dotyku odzyskiwały równowagę i spokój, że znikały dolegliwości, a nawet przewlekłe bóle. Niektórzy twierdzili, że pierwszy raz od dawna przespali spokojnie noc, inni – że wreszcie przestali odczuwać wewnętrzny chaos. Efekt? Coraz więcej ludzi zgłaszało się do niej po wsparcie, przekazując sobie kontakt pocztą pantoflową.
– Może to dziedzictwo krwi? – uśmiecha się. – Tata miał w sobie domieszkę indiańskiej krwi (jego ojciec był amerykańskim żołnierzem, który dotarł do Europy), a mama pochodzi z rodu szeptuch, czyli podlaskich uzdrawiaczek.
Zaczęła regularnie pomagać ludziom. Nazwała siebie „Szeptuszką z Podlasia", bo – jak podkreśla – w przeciwieństwie do dawnych szeptuch nie opiera się na tradycyjnych metodach sprzed wieków, lecz łączy je ze współczesną wiedzą, intuicją i świadomością.
Ostatnio jednak zmieniła nazwę działalności z „Szeptuszki z Podlasia" na „Wizjonerkę".
– To wynik naturalnego rozwoju mojej drogi zawodowej i duchowej. „Wizjonerka" pełniej oddaje charakter mojej pracy, misję, którą realizuję, oraz moje życiowe powołanie – wspieranie ludzi w odkrywaniu głębszego sensu, własnego potencjału i świadomego kierunku rozwoju – wyjaśnia Wiola.
Niektórzy poddają się prowadzonym przez nią zabiegom, inni przyjeżdżają tylko po to, by z nią posiedzieć, porozmawiać i pobyć w ciszy. Mówią, że wystarczy sama jej obecność, by poczuć spokój i odzyskać wewnętrzną równowagę.

– Ja sama przeszłam sporą metamorfozę – podkreśla. – Od lekko zagubionej dziewczyny po kobietę z otwartym na wszystko sercem, bez grama lęku, za to z miłością pisaną przez duże „M" do świata. Wielu może się wydawać: miała wszystko, a wróciła na wieś. A dla mnie to jest właśnie najpiękniejsze.

Żyje duchowo i zdrowo

W swoim podlaskim zakątku czuje się wolna jak nigdy wcześniej. Bliskość natury, rytm wyznaczany przez pory roku i codzienny kontakt z ludźmi szukającymi wsparcia stały się jej naturalnym środowiskiem. Żyje z pomagania i – jak podkreśla – żyje po to, by pomagać.
– I nawet jak ktoś kwestionuje to, co robię, czy poddaje w wątpliwość różne aspekty mojego życia, nie gniewam się – mówi, zapewniając: – Przeszłam w życiu sporo i nie da się mnie złamać złym słowem.
Jej uroda jest często komplementowana przez obserwujących. Jaka jest recepta Wioli na piękny wygląd?
– Od lat nie jem mięsa, nabiału ani ryb, wiele czasu spędzam w lesie, blisko natury, nie stresuję się i nie gryzę codziennością. A to widać na twarzy – zdradza.
Podkreśla, że kluczem do szczęśliwej egzystencji jest równowaga – między ciałem a duchem, pracą a odpoczynkiem, dawaniem a przyjmowaniem. Wiola jest przykładem tego, że otwarte serce oraz życie w zgodzie ze sobą mają większe znaczenie niż to, czym kusi wielki świat.

„Słyszę: miała wszystko, a wróciła na wieś. A dla mnie to jest piękne"

Fot.: Fotoraport/archiwum prywatne (5)

eprasa.pl 2b2d194989

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✔ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✔ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✔ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✔ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu

Nakładki i pedały antypoślizgowe

Regulacja obciążenia

DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające

SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 36 42

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

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/.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.

eprasa.pl 2b2d194989

Dodatkowy dzień

Przecież mieliśmy w końcu odpocząć, a zamiast tego znów są nerwy... Na pewno to znacie – lotnisko, dworzec, nie ważne – mijamy się, szturchamy, trochę warczymy. Nawet „przepraszam" cedzimy przez zęby i z lekką pretensją. Trzymasz torebkę przy sobie, bo wiadomo, nie ma informacji, z którego gejtu, albo peronu. Nie wiesz, czy zabrałaś/wyłączyłaś/zamknęłaś. W dodatku brak wolnych gniazdek, a telefon na resztce baterii. Ty zresztą też. Komuś zamienili miejsca, coś jest opóźnione, ktoś nie zdąży na przesiadkę, ktoś inny dziwi się, dlaczego jego ułożone i grzeczne dziecię zamieniło się nagle w diabła. Zapominamy, że nasze dzieci mają w sobie barometry nastrojów i natychmiast pokazują na zewnątrz to, co my mamy w środku. Tak, podróże zdecydowanie kształcą, szczególnie nasz układ nerwowy. A potem docieramy na miejsce, kompletnie sterani i mamy spokojnie jeden dzień urlopu w plecy.

Tak jest i będzie. Wiadomo. Ale czy tak też było? Nie wiem... Oczywiście, że romantyzuję każde z 18 wakacji, zanim stałam się dorosła, i pewnie każdy tak robi – ale z drugiej strony mam wrażenie, że w tamtym odpoczywaniu było dużo więcej luzu, a na pewno mniej oczekiwań. Samolotem się w ogóle nie leciało, bo kto to widział za takie pieniądze... A transport naziemny? Spóźniał się zawsze, więc człowiek zamiast przeklinać, że „znowu", to cieszył się, jak się jakaś przesiadka udała. Podróż pociągiem i niezniszczalna, ohydna zasłonka. Pamiętacie? Wiecie, że to wspomnienie pachnie? Ta zasłonka i te kanapy w pomarańczowej tkaninie. Za gorąco albo za zimno. Palenie na korytarzu – co ja mówię pachnie... – to musiało śmierdzieć! Tyle, że byliśmy przyzwyczajeni. Albo niegdysiejsza kanapka z kiełbasą, jajko na twardo i pałka z kurczaka, zapakowana na drogę w... No właśnie, w co myśmy pakowali kiedyś wałówkę? Był chyba jakiś taki papier śniadaniowy, ale nie taki mocny jak te dzisiejsze, d– darł się i przemakał. No i przepuszczał zapachy na długo przed tym, jak rozpoczynaliśmy konsumpcję. Wyobrażacie to sobie dziś? Przedział w pociągu, okno się nie otwiera, nie z powodu klimatyzacji oczywiście, tylko rdzy. O klimatyzacji nawet wtedy nie słyszeliśmy. Na stacji wchodził gość z piwem albo z popołudniowym kurierem. Ludzie wymieniali się informacjami – w końcu nikt nie wiedział, co wydarzyło się na świecie, jak byliśmy między Gorzowem Wielkopolskim a Krzyżem...

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

Nie było rozczarowań, że nie ma wegańskiego, że herbata niedobra, że nasz sąsiad nie taki, jak byśmy chcieli. Mam wrażenie, że wszyscy jakoś cenili tę podróż i zdecydowanie była ona częścią urlopu. Teraz najchętniej byśmy się teleportowali – już na plażę, już w kostiumy i najlepiej w dwudniową opaleniznę... I z jednej strony doskonale to rozumiem, a z drugiej mam poczucie, że w banalnym stwierdzeniu o wyższości podróży nad celem jest dużo prawdy. Pamiętacie tę ekscytację, kiedy zbliżały się wakacje? To odliczanie, ten gorący podmuch spod autokaru – zapewne starego jelcza, który miał zawieźć nas na kolonie? A widoki po drodze? Wszystkie odcienie zieleni na zewnątrz, a dookoła twarze obcych jeszcze dzieci, z którymi przez kolejne dwa tygodnie mieliśmy zawrzeć przyjaźnie do końca życia. No i tę drogę nad morze w Łebie, kiedy zapach kierował nas ku morzu. Las, wydmy, coraz więcej piachu i w końcu wszechogarniający szum błękitu. To było coś!

Pamiętam to, być może nawet lepiej niż same wakacje i jestem pewna, że macie tak samo. Więc może, skoro to jest jednak ważne, moglibyśmy bardziej przyłożyć się do samego procesu podróży? Odpuścić, uśmiechnąć się, zadbać o siebie tak, by dać sobie komfort czasu i nie być na ostatnią chwilę? No i uśmiechnąć się do tej kobiety, która podróżuje sama z płaczącym dzieckiem i chce się schować pod ziemię ze wstydu. Może można jej jakoś pomóc? Bardzo Was zachęcam do przyjrzenia się sobie w podróży – stawką jest dodatkowy dzień urlopu, więc naprawdę warto. Uściski.

Fot.: Materiały prasowe

eprasa.pl 2b2d194989

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą

W tym miesiącu

● **PSYCHOLOGIA**
Jak się wyciszyć, gdy medytacja i joga nie są dla ciebie

● **URODA**
Kosmetyczne patenty, by w upalny dzień zrobiło się chłodniej

● **ZDROWIE**
Jedzenie, które wzmacnia skórę i dba o ładną opaleniznę

● **FORMA**
Dobroczynne kuracje dla ciała i duszy. W roli głównej: woda!

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2b2d194989

Świadomie powiedz „stop”

W kryzysowych, stresujących sytuacjach nie oceniajmy naszych emocji i nie uciekajmy przed nimi, nie działajmy „z automatu”. Zauważmy je i zastanówmy się: czy pasują do tu i teraz. To pomaga się uspokoić.

Spokój bez tabletki

Joga i medytacja nie są dla ciebie? Skorzystaj z innych, prostszych metod, które pomogą ci **UKOIĆ EMOCJE** i odzyskać równowagę.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 2b2d194989

Aplikacja „biały szum”

• Co to jest? Biały szum to aplikacja przeznaczona do uspokajania i usypiania płaczących dzieci. Ale szum działa także na dorosłych! Ułatwia zasypianie, pomoże ukoić nerwy po ciężkim dniu, zrelaksuje.
• Wystarczy ściągnąć ją na telefon. Do wyboru m.in. fale morza i oceanu, wiatr w górach, odgłosy natury i przyrody, deszcz, ćwierkanie ptaków, szum rzeki.

Qigong

• To chińska metoda oczyszczania się z toksycznej energii. Mówi się o niej, że jest jak deszcz, który obmywa nas od środka... Poleca ją i szerzej opisuje terapeutka Katarzyna Kucewicz w książce „Kobiety, które czują za bardzo”.
• Przykładowe ćwiczenie: wyobraź sobie, że przenosisz trudne emocje i złą energię z wnętrza na powierzchnię skóry. Rozstaw stopy i ugnij kolana. Następnie delikatnie zacznij wibrować i drgać, jakbyś chciała otrząsnąć ciało z napięcia, które je „obsiadło”. Praktykuj qigong przed pójściem spać.

Kontakt z naturą: leśna kąpiel

• Każdy zna kojące uczucie spokoju, które ogarnia człowieka natychmiast, gdy zanurzy się w leśną gęstwinę. Katarzyna Simonienko, lekarz psychiatra, autorka książki „Nerwy w las” przekonuje, że taka reakcja jest zupełnie naturalna. Przez tysiące lat nasze mechanizmy obronne kształtowały się w warunkach, którym bliżej do puszczy niż zatłoczonego miasta. Dlatego gdy wchodzimy między drzewa, czujemy zapach leśnego mchu i słyszymy szum młodych listków na wietrze, podświadomość podpowiada nam, że wracamy do naszego naturalnego środowiska.
• Kąpiel leśna to uważne zanurzenie się w atmosferę lasu przy użyciu wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, węchu... Spaceruj, ile się da.

Skup się na czymś innym

• Znajdź wciągające zajęcie, zajmij się czymś, co wymaga koncentracji – to sposób terapeutki Joanny Godeckiej, autorki książki „Przestań się zamartwiać”. W stresującej sytuacji kołem ratunkowym może być wykonywanie czynności, która zmusi cię do skupienia się wyłącznie na niej i nie pozwoli myśleć o czymś innym. Polecamy choćby wyciszające kolorowanki dla dorosłych. Kolorowanie redukuje stres, koi nerwy i wyzwala kreatywność. Tę czynność może wykonywać każdy!
• Jeśli nie masz pod ręką kolorowanki, sięgnij po książkę (najlepiej pełną przygód i zwrotów akcji). Sprawdzi się też na przykład szydełkowanie, odkurzanie, porządki w szafie, spacer czy wyjście na basen lub siłownię. Tego typu czynności wymagają od nas skupienia i nakierowują nasze myśli na konkretne działanie.

Wypróbuj spontaniczny taniec

Możesz wytańczyć swoje emocje przy muzyce. Wytup złość, wyraź ruchami zwątpienie lub smutek... Tupanie w podłogę to też niezawodny sposób, by się ugruntować, poczuć oparcie, gdy zalewa nas fala emocji. Taniec pozwala uwolnić napięcie i odzyskać kontakt z uczuciami. Nie liczy się wygląd ruchów – ważne, by dać sobie przestrzeń do wyrażenia tego, co dzieje się w środku.

Oddychanie „po kwadracie”

• Świetny i bardzo prosty domowy sposób na uspokojenie, polecany przez terapeutkę Ninę Krasny. Rozejrzyj się w przestrzeni, w której jesteś i znajdź cztery punkty – to wierzchołki twojego kwadratu. Jeśli siedzisz w pokoju, mogą to być np. zegar, szafka, fotel i doniczka, albo cztery rogi stołu.
• Patrząc na zegar, wolno nabierasz powietrze nosem, licząc 1–2–3–4–5; następnie przesuwasz wzrok na szafkę i robisz wydech, znów licząc wolno do 5. Przy kolejnym wdechu przenosisz wzrok na fotel (1-2-3-4-5), rozluźniasz ciało; patrząc na doniczkę, robisz wydech.

eprasa.pl 2b2d194989

Lato jest COOL

Teraz **ZIMNA PIELĘGNACJA** czyni cuda. Odświeża, dodaje energii, napina skórę, po prostu jest… cool!

Orzeźwienie o poranku

Na dzień dobry wypróbuj zimne rytuały. Masuj twarz i okolice oczu kostkami lodu owiniętymi w chusteczkę. Znikną załamania, skóra odzyska blask. Modny jest skinicing, to zanurzanie twarzy w misce z lodem dla poprawy jędrności. Superfekt, ale nie polecamy przy naczynkach. I coś dla biustu, by był sprężysty, a odsłonięty dekolt ponętniejszy. Chłodną wodą z prysznica zataczaj wokół piersi ósemki.

Z technologią cold

Doskonały wybór na lato to preparaty, które dzięki specjalnym składnikom same w sobie dają efekt wygładzającego schłodzenia. Tak działa wiele maseczek oraz lekkich kremów typu cold gel (np. Perfecta, Cell FusionC). Dzięki nim zniwelujesz zmęczenie upałem, poczujesz się bardziej fresh i… odmłodniejesz. Takie działanie mają także niektóre kojące mgiełki i wody termalne w sprayu. To twój must-have, gdy borykasz się z porannymi załamaniami cery lub chcesz przygotować ją do makijażu.

Prosto z lodówki

Skuteczność kosmetyków wzmocnisz, trzymając je tam, gdzie panuje idealny chłodek czyli na drzwiczkach lodówki. To posłuży zwłaszcza preparatom antiageing, tonikom, serum – ale bez olejów i wosków. Tam warto także schować preparaty bez konserwantów, te na bazie wody i aloesu. A gdy chcesz być trendy, spraw swoim kosmetykom… kosmetyczną lodówkę. Nie ma w niej zapachów i wilgoci, jak w tej spożywczej. A do tego wygląda jak uroczy mebelek w sam raz do łazienki i na toaletkę.

Dla lekkości nóg

Gdy dużo siedzisz, masz skłonności do żylaków, nadwagę, na zewnątrz jest gorąco, spuchnięte łydki i stopy to często twoja codzienność. Relaks zapewnią ci wówczas balsamy, żele, spraye z dodatkiem odświeżająco-chłodzących wyciągów np. z mięty, lawendy (np. Yves Rocher, Yope). Silnie drenują skórę i zmniejszają uczucie ciężkości, a najlepiej działają, gdy nałożysz je już od rana tuż po prysznicu. Te płynne sprawdzą się do powtórek w ciągu dnia i można ich używać nawet na rajstopy.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2b2d194989

Fresh dla powiek

Zmęczone i opuchnięte odświeżą chłodzące płatki pod oczy (np. Eveline Cosmetics, Petitfee). Dają szybkie ukojenie i regenerację. Gdy często miewasz takie problemy ze skórą wokół oczu, miej pod ręką antyobrzękowy krem, ale najlepiej taki w tubce i z metalową kuleczką lub aplikatorkiem. Masaż taką końcówką to miły zabieg z efektem cool. Nie masz takich eliksirów? Schłodz w lodówce łyżeczki i przyłóż na zamknięte powieki.

Ochłodzenie w stylu slim

Większa aktywność latem oraz lżejsza dieta sprzyjają gubieniu kilogramów i wręcz do tego zachęcają. Dołącz do tego siłę chłodzenia zawartą w kosmetykach wyszczuplających. Są skuteczne zwłaszcza tam, gdzie najtrudniej jest nam rozbić komórki tłuszczowe czyli np. na brzuchu, boczkach. Takie zadanie wysmuklania i modelowania sylwetki spełniają specjalne koncentraty, balsamy, maseczki do ciała z efektem krioterapii (np. Yoskine, Collistar). To zasługa zawartych w nich składników np. kofeiny, alg, L-karnityny i rozwiązań zapożyczonych z medycyny estetycznej.

Nowy wymiar masażu

Chłodzące jadeitowe czy z różowego kwarcu rollery i płytki gua-sha mają konkurencję. To kule ice glow (np. Ecarla) i rollery do schłodzenia. Miłośniczkom beauty nowinek spodobają się akcesoria-łyżki do użycia wprost z lodówki (np. Crystallove) i elektryczne masażery z ochładzaniem (np. Geske).

REKLAMA

Nawilżaj, by czuć się komfortowo po 40tce!

opakowanie z pompką dostępne w aptekach

Zamień zwykły żel do higieny intymnej na iladian 40+

- ✓ Nawilża nawet do 24 godzin*
- ✓ Chroni strefy intymne
- ✓ Łagodzi podrażnienia

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test, 2019, n=30, czas trwania: 4 tygodnie.

eprasa.pl 2b2d194989

Słońce uruchamia w skórze powstawanie wolnych rodników, czyli reaktywnych cząsteczek, które przyśpieszają starzenie i osłabiają komórki. Organizm radzi sobie z nimi tym łatwiej, im więcej dostaje przeciwutleniaczy z jedzenia. Te związki chronią, zwiększają tolerancję skóry na słońce i wyciszają stan zapalny. Dzięki nim opalenizna jest ładniejsza i trzyma się dłużej. Kolorowe warzywa, owoce, ryby i zielone liście wzmacniają naturalną barierę cery, a w odróżnieniu od kremów nie blokują produkcji witaminy D. Najlepiej sięgać po nie na kilka tygodni przed urlopem, żeby skóra zdążyła się przygotować na sierpniowe słońce.

Dieta z filtrami UV na urlop

Niektóre produkty wzmacniają skórę od środka, **WSPIERAJĄ ZDROWĄ OPALENIZNĘ**. Smacznego!

TEKST: IWONA JANCZAREK

Fot.: Adobe Stock (4)

Barwy ochronne

Likopen i beta-karoten to barwniki, które naprawdę wzmacniają skórę i chronią ją przed słońcem. Likopen z pomidorów potrafi zwiększyć jej odporność na poparzenia nawet o 40 proc. i chroni przed czerniakiem. Najwięcej dają przetwory, np. przecier, sok, a nawet keczup, bo z nich likopen wchłania się najlepiej. W sierpniu łącz świeże pomidory z bazaru z domowym sosem, sięgaj po czerwoną paprykę, różowego grejpfruta i arbuza. Beta-karoten z brzoskwiń, moreli i marchwi wymiata wolne rodniki i nadaje cerze ciepły koloryt. Szklanka soku z marchwi dostarcza go aż 22 mg.

Morskie wzmocnienie

Kwasy omega-3 łagodzą skórne reakcje na słońce i wzmacniają barierę naskórka. Działają przeciwzapalnie, poprawiają nawilżenie cery, regulują pracę gruczołów łojowych i opóźniają powstawanie zmarszczek. Najwięcej omega-3 mają tłuste ryby morskie, np. śledź, makrela, pstrąg, sardynki i łosoś. Jadaj je przynajmniej dwa razy w tygodniu. Latem łatwo o świeżą rybę, smażalnie kuszą wzdłuż nadmorskich promenad, a grill na tarasie pachnie wakacjami. Weganki znajdą omega-3 w orzechach włoskich, siemieniu lnianym, oleju rzepakowym i awokado. Dodatkowo, nienasycone kwasy tłuszczowe pomagają też utrzymać prawidłową masę ciała.

eprasa.pl 2b2d194989

Zielona tarcza

Ciemnozielone liście to naturalny filtr od środka. Luteina ze szpinaku działa na cerę jak okulary przeciwsłoneczne, a przy tym chroni plamkę żółtą. Jarmuż, szpinak i burak liściowy aktywują własną obronę skóry, bo zawierają kwas foliowy oraz witaminy A, C i E. Regularne jedzenie zielonych liści potrafi obniżyć ryzyko raka skóry nawet o 55 proc. Latem najłatwiej o świeże liście, więc rób z nich zielone koktajle i chłodniki. Postaw też na warzywa kapustne, czyli brokuły, kalafior i brukselkę. Sulforafan z brokułów chroni komórki przed słońcem jeszcze przez kilka dni po posiłku. Jedz je na parze, w sałatce albo w zielonym koktajlu.

Talerz pełen kolorowych warzyw i owoców chroni skórę tam, gdzie nie sięga żaden krem.

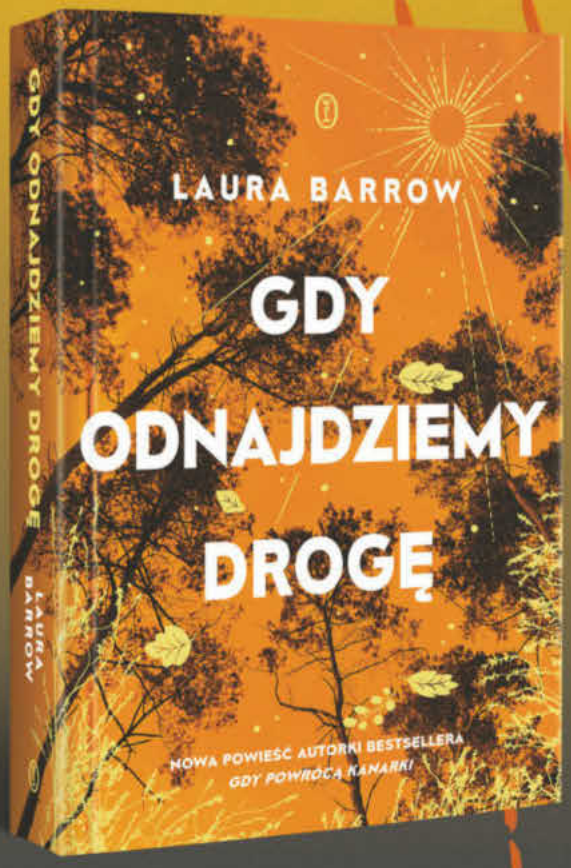
Słodko-gorzkie wsparcie

Ciemna czekolada z zawartością kakao co najmniej 60 proc. jest pełna flawonoidów, które neutralizują wolne rodniki. Dwie kostki dziennie wydłużają odporność skóry na słońce nawet dwukrotnie. Jeszcze więcej antyoksydantów daje surowe kakao zalewane wodą zamiast mleka. Podobnie działa herbata, bo zawiera kwercetynę. Kolor listków nie ma znaczenia, czarna, zielona i biała wspierają skórę tak samo. Pij do 4 filiżanek dziennie. Zieloną parz 3-5 minut i nie zalewaj wrzątkiem, pierwszy napar wylej, drugi wypij. Herbata wspiera naprawę DNA skóry.

REKLAMA

Lato, słońce i ta jedna, wciągająca historia

Smak letniej beztroski na każdej stronie



WYDAWNICTWO LITERACKIE
facebook.com/wydawnictwoliterackie
instagram.com/wydawnictwoliterackie

eprasa.pl 2b2d194383

Wodne kuracje dla ciała i duszy

Jest niezbędna do życia. Czasem wystarczy jeden jej **NIEWIELKI ŁYK**, by poczuć się o wiele lepiej!

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 2b2d194989

Poznaj balneologię i korzyści z niej płynące!

Bez wody nie moglibyśmy żyć, ale jej rola nie ogranicza się jedynie do gaszenia pragnienia. Od wieków wykorzystuje się ją do leczenia, regeneracji i poprawy samopoczucia. Może działać jak naturalny lek, wspierać organizm podczas choroby, pomagać w walce ze stresem i dodawać energii. Warto poznać najprostsze wodne kuracje, które możesz wykorzystać zarówno w uzdrowisku, jak i we własnym domu.

Lecznicze wody

Już nasi przodkowie wyjeżdżali „do wód", by poprawić zdrowie i złagodzić różne dolegliwości. Dziś nadal można korzystać z leczniczych źródeł w uzdrowiskach takich jak Krynica-Zdrój, Muszyna czy Szczawnica. Wiele wód zdrojowych jest też dostępnych w sklepach, warto jednak pamiętać, że nie są to zwykłe wody mineralne.

- Wody lecznicze należy pić zgodnie z zaleceniami lekarza lub specjalisty. Najczęściej kuracja polega na wypijaniu około 200 ml trzy razy dziennie przed posiłkami. W niektórych schorzeniach, np. przy kamicy nerkowej, dawki mogą być większe.

Na basenie i w spa

Woda pomaga nie tylko od środka. Ruch wykonywany w basenie należy do najbezpieczniejszych form aktywności fizycznej. Pływanie angażuje niemal wszystkie grupy mięśni, poprawia wydolność organizmu, korzystnie wpływa na metabolizm.

- Nie umiesz pływać? Nic straconego. Świetnym rozwiązaniem jest aqua aerobik.

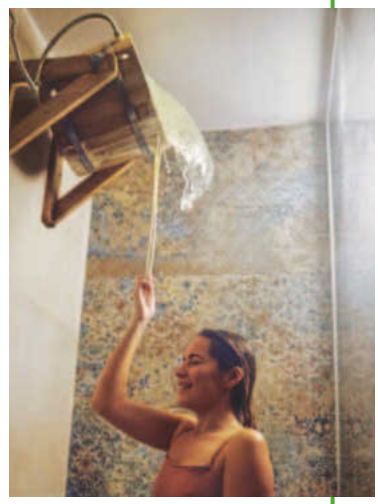
Pod prysznicem

Nie trzeba wyjeżdżać do uzdrowiska, aby korzystać z dobroczynnego działania wody. Najłatwiejszą formą hydroterapii jest naprzemienny prysznic. Polewaj ciało najpierw ciepłą wodą, stopniowo obniżając jej temperaturę. Zabieg trwający 2-3 minuty pobudza krążenie, dodaje energii i pomaga się rozbudzić.

- Gdy bolą mięśnie, wypróbuj domowe „szkockie bicze". Strumieniem wody masuj wybrane partie ciała.
- Wieczorem postaw na ciepłą kąpiel. Dodatek soli leczniczej, lub olejków eterycznych pomoże się wyciszyć i przygotować do snu.

Jest to dział medycyny zajmujący się leczeniem naturalnymi surowcami.

- W balneologii wykorzystuje się wody mineralne, borowinę, glinki oraz lecznicze gazy stosowane do inhalacji i kąpieli.
- Zabiegi pomagają m.in. w chorobach narządu ruchu, schorzeniach reumatycznych i problemach z krążeniem.



Zdrowie zaczyna się od nawodnienia!

To najprostsza i najtańsza forma dbania o siebie. Odpowiednie nawodnienie wspiera pracę wszystkich narządów, poprawia przemianę materii, pomaga zapobiegać bólom głowy, zaparciom i uczuciu zmęczenia.

- **Nie ma jednej idealnej ilości wody dla wszystkich. Przyjmuje się jednak, że warto dostarczać organizmowi około 2-2,5 litra płynów dziennie. Część tej ilości pochodzi z jedzenia, dlatego nie każdy musi wypijać osiem szklanek czystej wody. Najważniejsze jest regularne picie przez cały dzień i zwiększanie ilości płynów podczas upałów, wysiłku czy choroby.**
- **Organizm czerpie wodę również z zup, warzyw, owoców, mleka, napojów roślinnych oraz herbatek owocowych i ziołowych.**
- **O odwodnieniu świadczą m.in. suchość w ustach, bóle głowy, osłabienie i problemy z koncentracją.**
- **Najlepiej pić regularnie przez cały dzień, małymi łykami. Nie warto czekać na uczucie pragnienia, ponieważ jest ono sygnałem, że organizm zaczyna odczuwać już niedobór płynów.**
- **W upalne dni, podczas wysiłku, w czasie infekcji zapotrzebowanie na płyny wzrasta, dlatego należy sięgać po nie częściej niż zwykle.**

eprasa.pl 2b2d194989

Jestem w związku, ale... już sama

Cisza w relacji nie zawsze świadczy o jego wzorowym charakterze. Bywa, że **MASKUJE KŁOPOTY**, których na co dzień zupełnie nie słychać.

Każdy związek ma swoje rytuały – poranne „dzień dobry", pytanie: „Jak było w pracy", wspólne planowanie weekendu. Kiedy te rytuały zaczynają znikać niezauważone, dzieje się coś, co psychologowie nazywają emocjonalnym wycofaniem. Z zewnątrz nic się nie zmienia. Od wewnątrz – zmienia się wszystko. To zjawisko ma swoją nazwę, zapożyczoną z rynku pracy: „Quiet quitting". Oznacza nie mniej, nie więcej, jak ciche odpuszczanie. W praktyce wygląda to tak, że dajesz z siebie absolutne minimum, nie starasz się, nie inwestujesz w relację. Trwasz. Po prostu jesteś jakby zamrożona.

Skąd się to bierze?

Kolokwialnie rzecz ujmując: zbyt często machałaś ręką na swoje potrzeby, aż w końcu przestałaś je w ogóle komunikować. Nie dlatego, że potrzeby zniknęły, ale dlatego, że proszenie przestało cokolwiek zmieniać. Psychologowie nazywają ten mechanizm wyuczoną bezradnością i nie dotyczy on tylko relacji z szefem. Często dokłada się do tego zwykłe przeciążenie – praca, dzieci, codzienność, która zjada cały zapas uwagi, jaki mógłby zostać przeznaczony na relację. Nie chodzi więc o to,

eprasa.pl 2b2d194989

Bliskość rzadko wraca przez wielkie rozmowy. Wraca przez małe, powtarzane codziennie gesty, dzień po dniu.

że miłość gaśnie. Chodzi o to, że kończy się zasób, z którego mogłabyś na bieżąco korzystać. Bywa, że dwie osoby czują dokładnie to samo co na początku – tylko nie mają już na to miejsca w głowie. Pary, które przestają rozmawiać o drobnych irytacjach, nie unikają w ten sposób konfliktu – odsuwają go tylko w czasie, aż urośnie do rozmiarów, z którymi znacznie trudniej jest się uporać.

Jak to rozpoznać?

Zazwyczaj zaczyna się od małych rzeczy. Para siedzi razem na kanapie, każde ze słuchawkami w uszach, oglądając coś innego na własnych telefonach – z zewnątrz spokojny wieczór, od wewnątrz dwie osoby, które dawno przestały się do siebie odzywać, bo rozmowa zaczęła wymagać więcej energii niż obie miały do zaoferowania. Zanika potrzeba dzielenia się tym, co cieszy, bo: „I tak nie zareaguje tak, jak by się chciało". Kłótnia, która kiedyś trwałaby godzinę, gaśnie teraz po jednym zdaniu – nie dlatego, że problem się rozwiązał, ale że ma już siły go dalej ciągnąć. Plany na weekend coraz częściej zaczynają się od słowa „Ja", nie „My". Dobra wiadomość jest taka, że emocjonalne wycofanie da się odwrócić – i nie wymaga to wielkiej rozmowy „o nas", przed którą wiele osób się broni. Udowodniono, że to drobne, powtarzane gesty – a nie wielkie deklaracje – odbudowują poczucie bliskości najskuteczniej. Krótka wiadomość w środku dnia. Pytanie o coś, co naprawdę interesuje drugą osobę. Przytulenie – ot tak, po prostu, bez żadnego powodu. Nie trzeba czekać na idealny moment – on zwykle nie nadchodzi. Czasem to jedna wspólna kawa bez telefonów w zasięgu ręki, propozycja krótkiego wyjścia bez specjalnej okazji albo pytanie o coś, na co wcześniej nigdy nie było czasu. Małe rzeczy działają właśnie dlatego, że nie wymagają długiego przygotowania – wystarczy je po prostu zrobić.

Samotność we dwoje boli czasem bardziej niż samotność w pojedynkę – nikt jej tu nie nazwie po imieniu.

Długofalowe działania

Warto też zadać sobie pytanie, które łatwo odsunąć na bok: czego właściwie brakuje? Nie – co druga strona robi źle, ale czego potrzeba, żeby znowu chcieć być blisko. Zadane sobie samemu, w spokoju, pytanie to często daje więcej odpowiedzi niż najdłuższa rozmowa z partnerem. I jeszcze jedno – te zmiany rzadko widać od razu. Bliskość, podobnie jak zaufanie, odbudowuje się powoli, w drobnych powtórzeniach, nie w jednym przełomowym wieczorze. Jeśli pierwszy gest nie zmienia wszystkiego, to normalne – liczy się to, że w ogóle się pojawił. Kolejny będzie już łatwiejszy. Bo cisza w związku rzadko oznacza, że nic się nie dzieje. Zwykle oznacza, że dzieje się bardzo wiele – tylko nikt jeszcze nie powiedział tego na głos.

»

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 2b2d194989

I tak się trudno rozstać

Psycholodzy nazywają to efektem wyposażenia. Rzeczy, które posiadamy, wydają się nam cenniejsze tylko dlatego, że są nasze. Do tego dochodzi lęk przed stratą: a nuż się przyda? A nuż pożałuję? Mózg traktuje wyrzucenie rzeczy jak utratę kawałka siebie. To zupełnie normalna reakcja emocjonalna, z którą można sobie spokojnie poradzić.

Nie chomikuj!
Czas pożegnać zbędne rzeczy

Szafy pełne ubrań, które już nie służą. Półki z rzeczami, które „na pewno kiedyś się przydadzą". Za nimi kryje się lęk. A po rozstaniu **CZEKA ULGA**.

TEKST: IWONA JANCZAREK

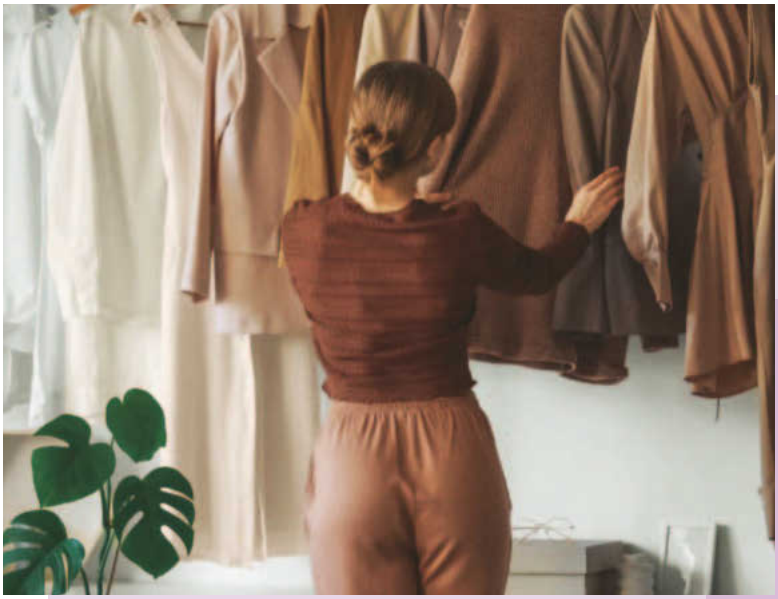
Zyskasz bezcenne

Badania psychologiczne pokazują, że nadmiar rzeczy wokół nas stale, podświadomie absorbuje uwagę i zwiększa poziom stresu. Gdy otoczenie się upraszcza, głowa robi się spokojniejsza, a koncentracja lepsza. Pojawia się też poczucie sprawczości. Sama zdecydowałaś, co zostaje, a co odchodzi. To twój dom, twoje zasady, twoje wybory. Taka prawdziwa wolność.

Rzeczy, które trzymamy „na wszelki wypadek", zajmują miejsce nie tylko w szafie, ale też w duszy.

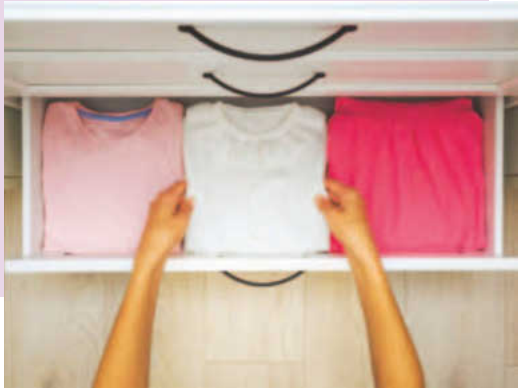
Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 2b2d194989



Małymi kroczkami

Nie zaczynaj od opróżniania całego mieszkania ze wszystkich bibelotów i mebli, bo to prosta droga do zniechęcenia. Wybierz jedną szufladę, jedną półkę, jeden kąt. Posprzątaj ją dokładnie i przez chwilę popatrz na efekt. To uczucie lekkości i satysfakcji, które wtedy przychodzi, jest najlepszą motywacją do dalszego działania. Mózg lubi małe zwycięstwa i sam będzie prosił o więcej. Jeden krok wystarczy, żeby ruszyć całą lawinę.



Trzy rodzaje na P

Zamiast pytać „czy wyrzucić?", zapytaj: „czy zatrzymać?". Zostają rzeczy praktyczne, te, z których korzystasz regularnie. Rzeczy piękne, takie, które naprawdę cieszą oko i poprawiają nastrój. I zostają pamiątki, przedmioty, za którymi stoi prawdziwe wspomnienie lub uczucie. Wszystko inne może odejść. Ta prosta zasada 3P zdejmuje z ciebie ciężar każdej decyzji.

Oddaj w dobre ręce

Wyrzucanie do śmietnika bywa trudne, bo czujemy, że marnujemy coś, co ma jeszcze wartość. Dlatego warto szukać rzeczom nowego domu. Ubrania chętnie przyjmuje PCK albo parafia. Książki można zanieść do biblioteki lub osiedlowej budki z książkami. Zabawki po wnukach ucieszą fundację. Sąsiadka może upolować twój serwis, który jej się podobał od lat. Gdy dajesz, zamiast wyrzucać, pojawia się ciepłe uczucie — zrobiłaś komuś prezent, a przy okazji sobie.

REKLAMA

eprasa.pl 2b2c194989

Kruczoczarny efekt wow

- **Ciemny pigment** we włosach brunetek łatwo blaknie, dlatego warto sięgać po szampony i odżywki wzmacniające kolor, np. z dodatkiem henny (np. Fitomed, Isana). Sprawdzą się też szampony z niebieskimi tonami dla brunetek. Redukują one miedziane i pomarańczowe refleksy na ciemnych pasmach (np. Fugde).
- **Ciekawie działają** oryginalne spraye bez spłukiwania dla ciemnych pasm (np. Milk Shake). Zawsze można też korzystać z koloryzujących masek oraz tonerów np. satynowa czerń, espresso.

Włosy na urlopie od farby

Niefarbowanie to **TREND OD WŁOSOMANIACZEK**. Bez mocnych pigmentów, ciągłych powtórek, za to w zgodzie z naturą i z dbałością o kondycję włosów. W sam raz na lato!

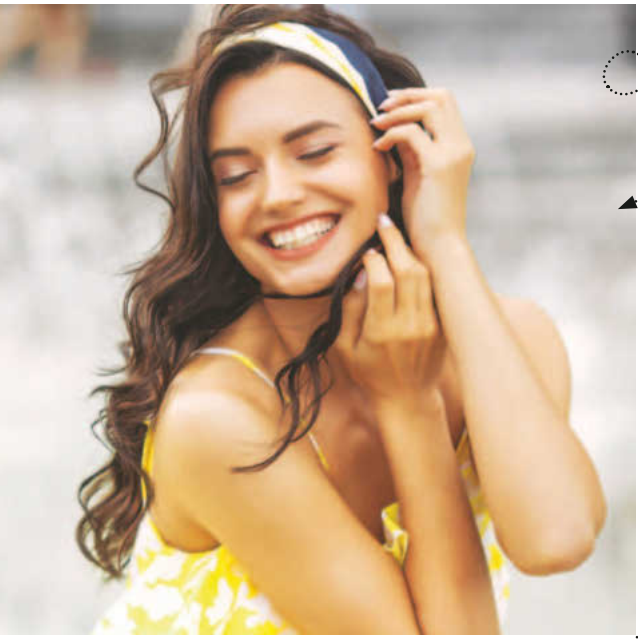
TEKST: HANNA WOJCIECHOWSKA-SCHWARZ

Fot.: Adobe Stock (6), mat.prasowe (3)

eprasa.pl 2b2d194989

Ciemny brąz
pełen głębi

- **Ciemnobrązowe pasma z chłodną poświatą** towarzyszą zwykle Pani Zimie. Polubią się z maskami i tonerami w odcieniach zimnego brązu np. gorzka czekolada, kawa.
- **Szybki efekt** wzmocnienia koloru włosów dają specjalne spraye ochładzające dla szatynek (np. Marion). Na co dzień sprawdzą się szampony i odżywki do włosów brązowych (np. Plantur 39; Alchemic Golden, Davines). Czasami zawierają ekstrakty np. z kory dębu, z której możesz zrobić płukankę: 3 łyżki kory pogotuj chwilę w 1 litrze wody.

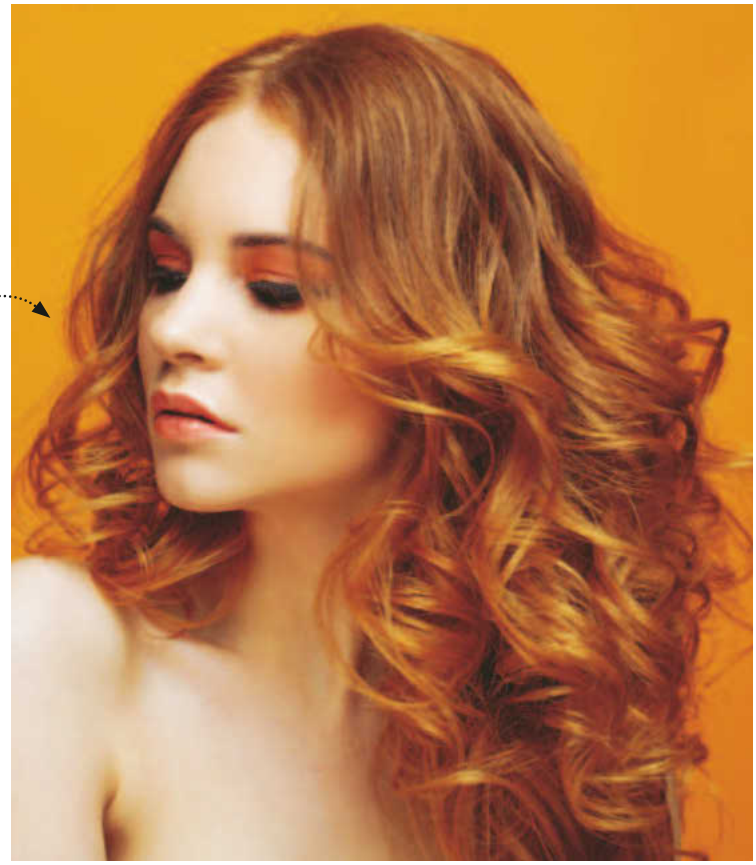


Jasny brąz
z kroplą słodyczy

- **Gdy jesteś jasną szatynką** typu Pani Wiosna lubi Pani Jesień, twoje włosy przyjmują ciepłe tony. Są miodowe, bursztynowe, orzechowe jak mleczna czekolada. By podbić kolor, wybieraj koloryzujące maski i tonery w odcieniach ciepłego brązu (np. MaterNatura), a niektóre z nich noszą urocze nazwy np. karmel, latte, orzech.
- **Do regularnej pielęgnacji** sprawdzą się szampony i odżywki do włosów brązowych z wyciągiem z orzecha włoskiego (np. Guhl). Ocieplający efekt daje też domowa płukanka z cynamonem i popularna z octem jabłkowym.

Rude pasma
kuszą blaskiem

- **Delikatne podbicie koloru** rudych i miedzianych pasm to zadanie dla morelowych płukanek (np. Cameleo). Włosy zawsze będą wdzięczne za pielęgnację ze słówkiem „glossy", „shine", „brilliant" oraz szampony i odżywki dedykowane dla rudowłosych oraz wzmacniające naturalny kolor (np. Montibello).
- **Odcień dojrzałej dyni, miedzi**, a nawet czerwieni czy burgunda – takie nazwy noszą maski koloryzujące i tonery, które upiększą rude włosy (np. Alama S.O.S Color & Go). Choć nie mają takich barwników jak farba, do ich rozmasowania konieczne są rękawiczki.



eprasa.pl 2b2d194989

Ciepły blond
i więcej słońca

- **Ożywiaj odcień pasm** 1-2 razy w tygodniu gotową płukanką z octem np. malinowym (np. Yves Rocher). Będą lśniące i promienne. Sposobem na złocisty odcień jest maseczka: wymieszaj po łyżce odżywki do włosów, miodu i soku z cytryny, nałóż na ok. 15 minut.
- **Stosuj szampony i odżywki do blondu**, ale bez fioletowych pigmentów za to np. z rumiankiem (np. Klorane), bo daje cieplejsze tony. Z tonerów, masek, pigmentów wybieraj te typu ciepły beż, złocisty blond. To kosmetyki bez amoniaku, nie działają więc jak farby, a o to chodzi w modnym niefarbowaniu.

Chłodny blond
bardziej stylowy

- **Szlachetna poświata**, idącą w stronę białego złota, platyny, to twój cel. Neutralizuj więc żółte i miedziane tony szamponami i odżywkami do blondu, które ochładzają (np. ProSalon). Dla błyskawicznego efektu sięgnij po spraye i mgiełki rozświetlające do blondu np. z kwarcem (np. Yope).
- **Wypróbuj pigmenty w chłodnym blondzie** (np. Joanna). Stosuj je samodzielne, z odżywką. Z masek koloryzujących postaw na beżowe, popielate z perłowym połyskiem. Lubisz oryginalność? Czas na kosmetyki w kolorze różowy blond.

To się przyda, by włosy wyglądały pięknie

Toner odżywka
KREMOWY
zapewnia włosom odświeżony kolor nawet do 8 myć głowy, jest dostępny w 6 odcieniach np. macadamia beige dla chłodnego blondu, Sessio, ok. 20 zł

Maska 3w1
BŁYSKAWICZNA
wystarczy ją potrzymać na włosach tylko 3 minuty, by zadziałała, efekt utrzymuje się do 4 myć, w 6 odcieniach np. odcienie brązu, Joanna, ok. 16 zł

Maska 2w1
Z EFEKTEM GLOSSY
może tonować nawet pasma już posiwiałe, rezultat utrzymuje się do 8 myć głowy, 12 odcieni np. miedziany, wegańska, Neboa, ok. 36 zł

eprasa.pl 2b2d194989

Potęga zmysłów

Zapachy, które dają wsparcie

Aromaty, którymi otaczasz się na co dzień, mają ukrytą, niemal magiczną moc – potrafią w ułamku sekundy **ZMIENIĆ SAMOPOCZUCIE**, dodać zmysłowości lub otulić spokojem po długim dniu.

Czy zdarzyło ci się kiedyś poczuć perfumy, jakich w dzieciństwie używała mama, by natychmiast przenieść się wspomnieniami o kilkanaście lat wstecz? Albo poczuć nagły przypływ energii, gdy ktoś obok obierał mandarynkę? To nie przypadek ani magia. To czysta neuronauka, którą możesz wykorzystać z korzyścią dla siebie. Poznaj scent hacking – prosty, niewidzialny i skuteczny sposób na zarządzanie swoimi emocjami, stresem i koncentracją za pomocą zapachów.

Gdy nos rządzi emocjami

Większość bodźców, które docierają do naszego ciała (jak obraz czy dźwięk), musi najpierw przejść przez „centrum dowodzenia" w mózgu, które analizuje informacje. A zapach wybiera drogę na skróty. Trafia bezpośrednio do układu limbicznego – części mózgu, która odpowiada za emocje, pamięć i instynkty. Mózg reaguje na zapach zanim jeszcze zdążysz go świadomie nazwać. To dlatego odpowiednie aromaty potrafią w kilka sekund obniżyć poziom stresu, podkręcić skupienie lub wywołać uśmiech. Zamiast więc walczyć z gorszym dniem wyłącznie siłą woli, pozwól zadziałać swojemu nosowi.

Perfumy, które stosujesz na co dzień mogą wpływać na twoją energię i samopoczucie

Skupienie i energia

W zależności od tego, czego akurat potrzebujesz, możesz stworzyć swoje własne, zapachowe SOS. Pragniesz skupienia i energii? Masz przed sobą trudny projekt w pracy, egzamin albo popołudniowy spadek formy, zrezygnuj z kolejnej kawy na rzecz mgiełki czy olejku z mięty pieprzowej. Zwiększa czujność, stymuluje mózg do pracy i zmniejsza zmęczenie. Z kolei rozmaryn to król produktywności – badania pokazują, że poprawia pamięć i przyspiesza procesy myślowe. A dawka cytrusowej wody toaletowej zadziała jak zastrzyk energii, poprawi nastrój i doda rześkości.

Spokój i pewność siebie

Po intensywnym dniu lub przed stresującym wystąpieniem twój układ nerwowy potrzebuje sygnału: „jesteś bezpieczna". Przyniesie go z pewnością lawenda - obniży ciśnienie krwi oraz poziom kortyzolu (hormonu stresu), wprowadzając mózg w stan relaksu. Nieźle ze stresem radzi sobie też drzewo sandałowe – wycisza przebodźcowany system nerwowy, daje poczucie stabilności. A ulubiona przez wiele osób wanilia redukuje lęk i podświadomie kojarzy się z bezpieczeństwem.

Know how

Warto pamiętać, że nasz mózg bezbłędnie odróżnia naturę od chemii. Dlatego zamiast syntetycznych zapachów do wnętrz, sięgaj po czyste olejki eteryczne lub suszone zioła. Stwórz zapachową kotwicę: używaj tego samego zapachu (np. miętowego) zawsze, gdy siadasz do pracy. Z czasem mózg zacznie automatycznie kojarzyć ten aromat z trybem „skupienie" i przełączy się w niego w kilka sekund. I jeszcze jedna rada: wystarczy kropla olejku na nadgarstek, chusteczkę, użycie wygodnego roll-ona, kilka gałązek suszonej lawendy pod poduszką. Zbyt intensywny zapach może zmęczyć twój system nerwowy.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2b2d194989

Mocny akcent

NA NATURALNYM TLE

eprasa.pl 2b2d194989

Gorący trend tego sezonu – mocne usta sprawią, że rozsmakujesz się w letnich szaleństwach!

Wakacje to czas oderwania się od codzienności, także w makijażu – odważ się na mocny akcent i ruszaj na podbój lata.

NA DOBRY POCZĄTEK

W upalny dzień kluczem do trwałego makijażu jest lekkość i równowaga. Zacznij od oczyszczenia twarzy żelem lub pianką, aby usunąć pot i sebum. Następnie zastosuj tonik przywracający pH. Wybierz lekki krem nawilżający lub żel z kwasem hialuronowym – skóra musi być nawodniona, ale nie obciążona. Odczekaj kilka minut i nałóż krem z filtrem SPF 30–50. Nadmiar odciśnij chusteczką. Na koniec użyj bazy matującej w strefie T. Teraz czas na odrobinę koloru.

Makeup by Mario
Paleta cieni do powiek
355 zł

Tarte
Koloryzujący krem nawilżający
189 zł

Fenty Beauty
Lash & Line Black Duo
214 zł

Sephora Collection
Niezastąpiony duet do ust
39,90 zł

Produkty dostępne w sieci perfumerii **Sephora** i **na sephora.pl**

Podkręcony „no make-up”

Jeśli chcesz uzyskać efekt „no make-up”, postaw na lekkość i świeżość. Na przygotowaną skórę nałóż niewielką ilość kremu nawilżającego koloryzującego z SPF. Rozprowadź go palcami lub wilgotną gąbeczką, zaczynając od środka twarzy i kierując się na zewnątrz. Kremowa, lekka jak chmurka formuła wyrówna koloryt, wygładzi optycznie teksturę i da naturalnie matowe wykończenie bez efektu maski. Jeśli potrzebujesz mocniejszego krycia, dołóż cienką warstwę w wybranych miejscach. Na powieki nałóż cienie w naturalnych odcieniach. Jasny, matowy cień rozprowadź na całej powiece, połyskliwy wklep na środek, a odrobinę metalicznego dodaj w zewnętrznym kąciku dla subtelnej głębi. Rzęsy podkreśl maskarą – prowadź szczoteczkę od nasady po końce, delikatnie poruszając nią na boki, by unieść i pogrubić każdą rzęsę. Najważniejszy akcent to usta. Obrysuj je mini kredką, lekko wypełnij kontur, a następnie nałóż matową pomadkę w płynie. Efekt będzie intensywny, wyrazisty i trwały przez cały dzień.

eprasa.pl 2b2d194989

Inspiracje i nowości

Piękne spojrzenie

Multi-krem na okolice oczu ujędrnia i wzmacnia skórę, wygładza zmarszczki oraz poprawia jej elastyczność. Jego formuła opiera się na wegańskim PDRN z żeń-szenia oraz ceramidach. **AA, 38 zł**

Relaks w ogrodzie

Nuty migdałów i pomarańczy w piance pod prysznic przenoszą cię od codzienności do kwitnącego ogrodu, w którym możesz odprężyć ciało i umysł. **Douglas Collection, 35 zł**

Lśniące i kuszące

Takie mogą być twoje usta, gdy będziesz pielęgnować je powiększającym balsamem z ekstraktem z papryczki chili. Wywołuje efekt natychmiastowego powiększenia i podkreślenia ust. Dodatek skwalanu, wit. E i peptydów intensywnie nawilża i regeneruje naskórek, pozostawiając usta pełniejsze, miękkie i lśniące. **Bielenda, 20 zł**

Rzęsy do nieba

Mascara Sky Tubes otula rzęsy, zapewniając efekt spektakularnego wydłużenia i objętości, który utrzymuje się do 24 godz. Szczoteczka z piramidalnymi włoskami precyzyjnie je rozdziela. **Maybelline, 69 zł**

Świeżość bławatka

Dezodorant w chusteczce z hydrolatem z bławatka skutecznie neutralizuje nieprzyjemne zapachy i pomaga zachować uczucie czystości w każdej sytuacji. **Biotaniqe, 12 zł**

Super hit

Nocna odbudowa

Krem-maska zapewnia wielopoziomowe nawilżenie, odbudowę bariery hydrolipidowej, regenerację naskórka. Zawarte w nim peptydy odbudowują kolagen i spowalniają starzenie. **AA, 26 zł**

Komfort dla skóry

Serum do twarzy przeciw trądzikowi niesie ulgę skórze z niedoskonałościami. Dzięki kompozycji kwasów skutecznie zwęża pory i reguluje produkcję sebum. **Dermedic, 76 zł**

Fot.: Olga /stock.adobe.com

eprasa.pl 2b2d194989

Chałupy welcome to...

Nadmorski kurort to świetnie wyposażony, naturalny salon beauty. Pora więc na **PLAŻOWY RESET.**

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Szum fal, który koi nerwy i obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu, słońce delikatnie muskające skórę i morska bryza... Odłóż telefon, wyjdź boso na spacer i poczuj, jak natura daje ci wszystko, czego potrzebujesz do regeneracji.

Darmowy lifting od natury

Woda morska to prawdziwa bomba mineralna. Jest nasycona magnezem, sodem, potasem, jodem, wapniem i siarką. Ten koktajl działa na skórę jak naturalny tonik: reguluje wydzielanie sebum, pomagają w walce z trądzikiem, przyspiesza gojenie stanów zapalnych i łagodzi podrażnienia. Kiedy zanurzasz się w morzu, fundujesz ciału najbardziej ekskluzywny hydromasaż. Ruch fal stymuluje krążenie krwi i limfy, co prowadzi do ujędrnienia skóry i wygładzenia cellulitu. A spacer brzegiem morza, gdzie stopy raz po raz zanurzają się w wodzie i piasku, to genialny zabieg złuszczający dla przesuszonej skóry pięt. Jeśli chcesz pójść o krok dalej, usiądź na brzegu i delikatnie masuj wilgotnym piaskiem uda, pośladki oraz ramiona. Efekt? Jedwabista w dotyku i miękka skóra.

Morska mgiełka dla cery

Mogłoby się wydawać, że słońce i wiatr tylko wysuszają skórę. Kluczem do balansu jest jednak morska bryza. Powietrze nad brzegiem morza jest nasycone mikroskopijnymi kropelkami wody bogatej w sól i minerały. To naturalny aerozol, który podczas każdego spaceru osiada na skórze i działa jak całonocna maska nawilżająca. Morska bryza pomaga wiązać wodę w naskórku, dotlenia komórki i sprawia, że cera staje się bardziej elastyczna i świetlista.

Kojący szum fal wprowadza mózg w stan głębokiego relaksu, obniżając poziom hormonu stresu, który jest jednym z największych wrogów promiennej cery.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2b2d194989

Stopy leżą najdalej od serca, dlatego krew dociera tu z największym trudem. Zimne stopy to pierwszy sygnał, że krążenie zwalnia.

Boli cię głowa? Winne bywają stopy. Płaskostopie napina mięśnie, a to napięcie wędruje kręgosłupem aż pod samą czaszkę.

Refleksolodzy uważają, że każdy fragment podeszwy stóp odpowiada innemu narządowi, dlatego ucisk konkretnego punktu wpływa na jego pracę.

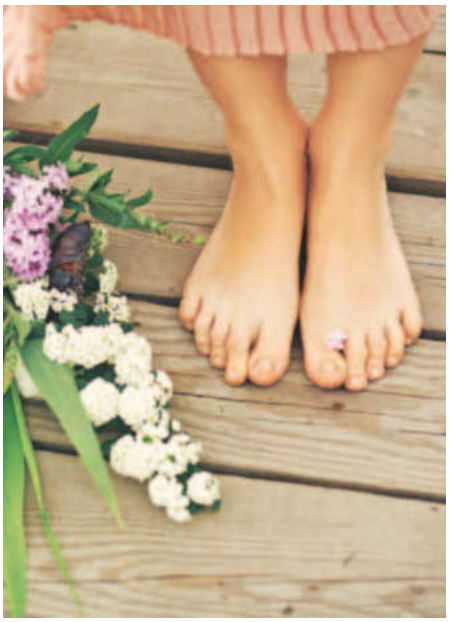
STOPY
Twoje centrum zarządzania odpornością

Czy wiesz, w jaki sposób **MOGĄ WSPIERAĆ** twoje zdrowie? Naucz się ich słuchać i wzmacniaj je codziennie. To wcale nie jest trudne.

TEKST: IWONA JANCZAREK

eprasa.pl 2b2d194989

Stopy dźwigają cały ciężar ciała i stanowią fundament narządu ruchu. To skomplikowana konstrukcja, która pozwala nam chodzić, biegać i utrzymywać równowagę. Ich rola jest jednak znacznie większa. W naturalnej medycynie stopy bywają nazywane trzecią nerką, bo zwolennicy tej metody wiążą je z usuwaniem z organizmu toksyn. Na pewno sprawne krążenie w stopach wspiera odporność. Kiedy krew i limfa płyną tu żwawo, organizm sprawniej usuwa produkty przemiany materii i szybciej reaguje na drobnoustroje. I wystarczy kilka prostych nawyków, a stopy odwdzięczą ci się lepszą formą całego ciała.



Naturalna klimatyzacja
W stopach mamy 250 tysięcy gruczołów potowych, najwięcej w ciele. To naturalny termostat, latem doskonale chłodzi. Chodź boso lub w bawełnianych skarpetkach.

1 PORANNA CEREMONIA, KTÓRA ZAPEWNIA DOBRY DZIEŃ

Hartowanie w misce

Najpierw zanurz stopy na przemian w ciepłej i zimnej wodzie, 30 sekund w ciepłej, 10 w zimnej, i powtórz to trzy razy. Naprzemienna temperatura rozszerza i kurczy naczynia krwionośne, dzięki czemu krew zaczyna krążyć żywiej. Potem osusz stopy i wykonaj krótki masaż. Okrężnymi ruchami rozmasuj śródstopie, potem piętę, na końcu każdy palec z osobna. Na zakończenie wmasuj krem do stóp.

Dlaczego to działa

Tę ceremonię powtarzaj codziennie, najlepiej zaraz po przebudzeniu. Po kilku dniach zauważysz, że stopy są cieplejsze, a rano wstajesz z większą energią. Sprawne krążenie w stopach oznacza lepszy przepływ limfy w całym ciele, a to limfa transportuje komórki odpornościowe tam, gdzie akurat są potrzebne. Im lepiej płynie, tym szybciej organizm reaguje na drobnoustroje. Wychłodzone stopy utrudniają zasypianie, dlatego rozgrzewaj je także wieczorem.

Nogi do wody

Raz w tygodniu wzmocnij ten efekt ciepłą kąpielą stóp. Do miski z wodą o temperaturze 36-38 stopni wsyp garść soli morskiej i dodaj kilka kropli olejku lawendowego oraz olejku z drzewa herbacianego, który działa przeciwgrzybiczo. Mocz stopy 15-20 minut, potem dokładnie je osusz, zwłaszcza między palcami. Ciepła woda rozluźnia mięśnie i poprawia krążenie, a sól pomaga ściągnąć nadmiar płynów. Latem zamiast ciepłej spróbuj chłodnej kąpieli, orzeźwia i zmniejsza obrzęki po upalnym dniu.

> Chodzenie boso uruchamia tysiące receptorów w podeszwach i budzi uśpione mięśnie. Już 15 minut dziennie wzmacnia łuki stóp i poprawia krążenie.

2 GIMNASTYKA PRZY OKAZJI, DUŻA KORZYŚĆ ZAPLANOWANA

Najprostsze ćwiczenia

Ćwiczenia stóp wzmacniają mięśnie i ścięgna, poprawiają krążenie i pobudzają receptory w podeszwach. Najlepsze są te najprostsze, możesz je robić przy biurku, podczas mycia zębów, rozmawiania przez telefon albo siedząc przed telewizorem. Roluj kolczastą piłeczkę lub wałek pod stopą, od pięty do palców i z powrotem. Zbieraj palcami drobne przedmioty, np. ołówek albo woreczek z grochem. Chodź na zewnętrznych krawędziach stóp, a potem wspinaj się na palce i opadaj na pięty. Odciągaj duży palec na zewnątrz, żeby rozciągnąć przykurczone mięśnie.

Wspomaganie pompowania

Na te ćwiczenia wystarczy przeznaczyć 5-15 minut dziennie. Pracujące mięśnie stóp wypychają krew z dołu z powrotem ku sercu i odciążają żyły, dlatego działają jak druga pompa dla krwi. Sprawniejszy obieg to lepszy transport komórek odpornościowych po całym ciele. Najwięcej zyskasz, ćwicząc boso na różnych powierzchniach, na dywanie, na trawie, na piasku. Każde podłoże inaczej pobudza receptory i uczy stopę reagować na nierówności.

»

eprasa.pl 2b2d194989

3 COŚ NA NOGI ZAMIAST TABLETKI NA WZMOCNIENIE

Modne czy zdrowe. Wybieraj świadomie Twoje buty mogą wspierać odporność albo ją osłabiać. Zbyt ciasne zaburzają krążenie, ograniczają przepływ limfy i utrudniają stopie naturalną pracę. Stawiaj na naturalne materiały, np. skórę, len, bawełnę albo korek, bo pozwalają stopom oddychać i odprowadzają wilgoć. Podeszwa nie powinna być ani zbyt cienka, ani sztywna, jej zadaniem jest amortyzować wstrząsy. Obcas wybieraj szeroki i stabilny, najlepiej o wysokości 3-4 cm. Zostaw też przestrzeń dla palców, zbyt wąskie czubki z czasem deformują stopę i prowadzą do haluksów.

> Limfa nie ma własnej pompy, porusza ją dopiero ruch. Rozruszaj stopy co godzinę, a krążenie limfy ruszy z nimi i wesprze odporność.

Dobre nawyki przy zakupie

Kupuj buty po południu, bo stopa puchnie w ciągu dnia i rano łatwo o pomyłkę z rozmiarem. Gdy dużo chodzisz, zmieniaj obuwie co kilka godzin, żeby palce za każdym razem ustawiały się inaczej. Skarpety wybieraj bawełniane, które wchłaniają wilgoć. Każda godzina w wygodnym, oddychającym bucie to lepsze krążenie, a więc sprawniejszy transport komórek odpornościowych po całym ciele.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD PIĘT

Gładki naskórek trzyma straż
Skóra to twoja pierwsza linia obrony przed drobnoustrojami, a na stopach pracuje w najtrudniejszych warunkach, w cieple i wilgoci buta. Dopóki jest gładka i nieprzerwana, stanowi szczelną zaporę. Przesuszona i popękana przepuszcza intruzów. Pęknięcia na piętach to mikroranki, którymi bakterie i grzyby wnikają w głąb, a układ odpornościowy musi gasić infekcję, zamiast zająć się czymś ważniejszym.

Krem to podstawa
Sięgaj po produkty z mocznikiem, który wiąże wodę w naskórku i zapobiega pękaniu. Nakładaj krem rano i wieczorem, po umyciu i osuszeniu stóp, ze szczególną uwagą na pięty. Raz w tygodniu zetrzyj zrogowaciały naskórek pumeksem, na sucho. Wieczorem nałóż grubszą warstwę kremu i włóż bawełniane skarpetki, przez noc zadziała najlepiej.

Fot.: Adobe Stock (3), 123RF/Archiwum Bauer

eprasa.pl 2b2d194989

KolagenCito – – doskonały wybór!

Marzeniem ludzkości, a zwłaszcza piękniejszej jej połowy, było od wieków wynalezienie leku spowalniającego starość. Tematem tym zajmowało się w dobrej wierze mnóstwo uczonych.

Kolagen jest podstawowym budulcem tkanki łącznej, czyli skóry, stawów, ścięgien, kości, czy rogówki oka. Młody, zdrowy organizm posiada zdolność systematycznego odbudowywania zanikających włókien kolagenowych, jednak z wiekiem ta umiejętność zmniejsza się, aż w końcu zanika. Efekt to m.in.: zmarszczki, zmieniający się owal twarzy, zszarzała twarz, opadające powieki, matowe i wypadające włosy, dolegliwości kręgosłupa, barków, szyi, łydek, kolan, łokci, bioder, problemy z dziąsłami, a także rozstępy, czy cellulit na udach i pośladkach.
Niedobór kolagenu skutkuje też kruchością i łamliwością kości, a także zaburzeniami w funkcjonowaniu pracy układu odpornościowego. Systematyczne uzupełnianie kolagenu wraz z wiekiem korzystnie wpływa na odbudowę organizmu człowieka.
Rekomendujemy dobroczynny KolagenCito od znanej z wysokiej jakości technologii produkcji niemieckiej firmy Reutter. KolagenCito to AS wśród kolagenów! To 100 % produkt oryginalny!
Dobrze jest wybierać kolagenowe produkty z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C. Ma także przyjemny smak i jest wygodny do stosowania – zawsze pod ręką w formie pastylek do ssania. Warto zadbać o swój organizm, szczególnie w wieku starszym oraz średnim i regularnie stosować dobroczynny KolagenCito.
KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w dobrej cenie, ok. 43 zł. Apteki i sklepy medyczno-zielarskie gwarantują między innymi, że zakupiony produkt posiada długą datę ważności, był odpowiednio przechowywany, posiada etykietę w języku polskim.
Zadbaj o swój organizm i stosuj KolagenCito!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl 2b2d194989

Popłacz sobie, kochanie... Łzy oczyszczają jak letni deszcz

Czasem po prostu tego potrzebujemy, bo płacz przynosi nam zaskakująco **DUŻO KORZYŚCI**.

Płacz to nie tylko emocjonalne oczyszczenie. Badania neurobiologiczne dowodzą, że łzy emocjonalne mają unikalny skład chemiczny. W przeciwieństwie do łez wydzielanych podczas siekania cebuli, te wywołane emocjami zawierają endorfiny i oksytocynę – hormony odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności i przywiązania.
Kiedy płaczemy, mózg uwalnia napięcie nagromadzone w ciele migdałowatym – obszarze odpowiedzialnym za przetwarzanie stresu i lęku. To dlatego często po dobrym płaczu czujemy ulgę i spokój. Neurony w układzie limbicznym, regulujące emocje, działają intensywniej w trakcie płaczu, stopniowo przywracając równowagę.

Hormony w kroplach

Łzy uwalniane pod wpływem emocji zawierają wyższe stężenie hormonu adrenokortykotropowego (ACTH) – tego samego, który podnosi się podczas silnego stresu. Płacząc, dosłownie wydalamy stres z organizmu! To naturalna detoksykacja, którą możemy nazwać „metabolicznym SPA". Co więcej, podczas płaczu spada poziom kortyzolu, hormonu

Tzw. łzy emocjonalne oczyszczają organizm z metabolicznych produktów stresu!

eprasa.pl 2b2d194989

stresu. Regularne uwalnianie napięcia przez płacz może zapobiegać chronicznemu stresowi, który może prowadzić do nadciśnienia, problemów z sercem czy obniżonej odporności.

Dlaczego warto ronić łzy

Tłumienie emocji to praca, która kosztuje nasz organizm energię. Kiedy pozwalamy sobie na płacz:

- aktywujemy układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację,
- obniżamy ciśnienie krwi i tętno,
- pogłębiamy oddech, dotleniamy organizm,
- uwalniamy napięcie mięśniowe, co zmniejsza ryzyko bólów psychosomatycznych,
- wzmacniamy odporność organizmu poprzez redukcję przewlekłego stresu,
- poprawiamy jakość snu, który jest kluczowy dla regeneracji organizmu,
- wzmacniamy więzi społeczne (płacz sygnalizuje potrzebę wsparcia).

Badania wykazują, że osoby, które pozwalają sobie na regularne wyrażanie emocji przez płacz, rzadziej doświadczają zaburzeń nastroju i lepiej radzą sobie z trudnościami.

Ewolucyjna przewaga

Z perspektywy ewolucyjnej, płacz to sygnał społeczny. Informuje innych o naszej potrzebie pomocy bez użycia słów. Badacze zauważają, że zdolność do płaczu emocjonalnego jest właściwa tylko człowiekowi – to wyrafinowany mechanizm komunikacji i samoregulacji.

Kobiety płaczą przeciętnie cztery razy częściej niż mężczyźni. Nie wynika to jednak z większej wrażliwości, a z różnic hormonalnych. Estrogeny obniżają próg płaczu, podczas gdy testosteron go podwyższa. Prowadzi to do kulturowego przekonania, że „mężczyźni nie płaczą", co może być jednym z powodów wyższej podatności mężczyzn na choroby sercowo-naczyniowe związane ze stresem.

Płacz pozostaje jednym z najbardziej fascynujących procesów w ludzkim ciele.

Jak płakać, żeby było zdrowo

Właściwe przeżywanie emocji przez płacz to prawdziwa umiejętność. To zaskakujące, ale im ściślej będziesz przestrzegać tych kilku, naprawdę banalnych zasad, tym więcej korzyści odniesiesz.

- Nie powstrzymuj łez, gdy chcesz popłakać.
- Daj sobie przestrzeń i czas (5-15 minut płaczu może zdziałać cuda).
- Pamiętaj, że płacz to nie słabość, a przejaw samoświadomości i dbałości o równowagę emocjonalną.
- Po płaczu zadbaj o nawodnienie, bo łzy to utrata płynów.

Traktuj płacz jak naturalne ćwiczenie dla układu nerwowego. Pozwala na reset emocjonalny, podobnie jak sen pozwala na regenerację.

Dziecięca mądrość

Dzieci płaczą instynktownie, gdy tego potrzebują. Nie analizują, czy wypada, czy jest odpowiedni moment. Z wiekiem uczymy się tłumić ten naturalny odruch, często ze szkodą dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Może warto wrócić do dziecięcej autentyczności? Powiedzmy sobie i bliskim: „Popłacz sobie, kochanie".

Fot.: Adobe Stock (4)

eprasa.pl 2b2d194989

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece

● Kapsułki dopochwowe **HEXATIAB® SOFTGEL** ze srebrem **TIAB** sprawdzą się przy infekcji bakteryjnej, mieszanej (ok. 46 zł).

● **FLORADIX NA WĄTROBĘ** z karczochem, mniszkiem, imbirem i kurkumą wspiera jej pracę (ok. 50 zł).

● **NAWŁOSAN** to starannie dobrana kombinacja 7 składników. Poprawia ich gęstość, mocną strukturę i podbudza wzrost (ok. 20 zł).

● **IMMUNOFORT** to wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu (ok. 22 zł).

● **Zuccarin** to suplement diety wyprodukowany w Szwecji, zawiera wyciąg z morwy białej, zmniejsza przyswajanie cukrów (ok. 66 zł).

Terapeutyczny seans filmowy

Choć intuicyjnie może się wydać, że to nowości nas ekscytują i pozwalają oderwać się od rzeczywistości, to gdy jesteś w czasie przeciążenia psychicznego lub emocjonalnego, mózg nie potrzebuje dodatkowych bodźców. Łaknie przewidywalności. Nowe bodźce wymagają analizy, przetworzenia niepewności. Obejrzenie dobrze znanego, lubianego filmu czy odcinka serialu potrafi więc zredukować gonitwę myśli.

Przyjaźń na receptę

Super hit

Kobiece zdrowie potrzebuje także bliskości, śmiechu i relacji z innymi ludźmi. Regularne spotkania z przyjaciółmi obniżają poziom stresu. Dobra rozmowa działa czasem lepiej niż drogie suplementy – poprawia nastrój, daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga odreagować napięcie.

Fot.: Adobe Stock (7), mat.prasowe (6)

eprasa.pl 2b2d194089

Seks po zawale

Lekarze uważają, że to dobra formą rehabilitacji. Nie tylko zastępuje ćwiczenia fizyczne, ale też rozładowuje napięcie i emocje. Kobiety już po 6 tygodniach od zawału mogą podjąć życie seksualne. Mężczyźni mają mniej szczęścia – tu datę powrotu do seksu musi określić kardiolog.

Zdrowo i z bliskimi

Wspólne chwile z bliskimi to motywacja do długiego życia dla 44 proc. z nas. Ale aż 85 proc. z nas nie chce żyć dłużej (nawet o 10 lat), jeśli miałoby to współistnieć z utratą sprawności psychicznej – wynika z raportu Gedeon Richter „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością".

Kawa na wątrobę

Osoby pijące razdko kawę mają podwyższone enzymy wątrobowe – ostrzegają naukowcy. Regularne, umiarkowane spożycie małej czarnej wiąże się z niższym ryzykiem stłuszczenia wątroby oraz marskości. Dotyczy to zarówno osób zdrowych, jak i tych z grup ryzyka.

Dieta keto przy epilepsji

Ta modna dieta może się sprawdzić przy epilepsji. Naukowcy przypuszczają, że działanie przeciwdrgawkowe wynika tu z przestawienia metabolizmu komórek nerwowych mózgu na spalanie ciał ketonowych. Ale nie tylko – myszy na diecie ketogenicznej lepiej radziły sobie ze zwalczaniem wirusa grypy niż myszy karmione tradycyjnie.

Słoneczne hartowanie

Badania naukowe udowodniły, że działanie temperatury 7-10°C wyższej od ciepłoty ciała, przez 15-20 minut dziennie, aktywuje układ odpornościowy organizmu na kilka następnych tygodni. Hartuj się więc ciepłem!

Kości potrzebują snu

Coraz więcej badań pokazuje, że kości regenerują się właśnie nocą. Gdy śpimy za krótko albo budzimy się wiele razy, organizm gorzej odbudowuje tkankę kostną i słabiej gospodaruje wapniem. Naukowcy zauważyli, że przewlekły niedobór snu może przyspieszać utratę gęstości kości m.in. w obrębie szyi kości udowej, kręgosłupa i szyi. Wyśpij się więc dla kości!

eprasa.pl 2b2d194989

Sjesta, relaks i... dokładka

Letnie przysmaki zachęcają, by **TROCHĘ ZWOLNIĆ**, usiąść na dłużej i… sięgnąć po kolejną porcję.

eprasa.pl 2b2d194989

Empanadas z tuńczykiem

Czas przygotowania: **80 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 75 g zimnego masła (pokrojonego na kawałki) • 275 g mąki • 1 jajko • sól • 1 łyżka octu winnego • 1 puszka tuńczyka w oleju • 3 dymki • pieprz • 2 żółtka • 2 łyżki śmietany 30% • mąka na stolnicę**

PRZYGOTOWANIE:

1. Z masła, mąki, szczypty soli, octu, jajka i 75 ml wody zagnieć ciasto. Włóż do lodówki na 30 minut. Tuńczyka osącz z zalewy. Dymki oczyść i posiekaj, wymieszaj z rybą. Farsz przypraw solą i pieprzem.
2. Ciasto ponownie zagnieć, rozwałkuj na stolnicy oprószonej mąką. Z placka wytnij 24 kółka o śr. 8 cm. Na każde nałóż łyżeczkę farszu tuńczykowego. Brzegi posmaruj żółtkiem wymieszanym ze śmietaną. Złóż na pół i mocno zlep brzegi.
3. Pierożki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzchy posmaruj pozostałym żółtkiem ze śmietaną. Piecz ok. 25 minut w 200°C

Lekkie pizze na bakłażanie

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

SKŁADNIKI: **• 2 duże bakłażany • 5 łyżek oliwy • 2 ząbki czosnku • 425 ml passaty • 1 łyżeczka ziół włoskich • 2 dymki • sól • 1 puszka (425 ml) kukurydzy • 50 g tartego żółtego sera • 200 g kolorowych pomidorków koktajlowych • 125 g mozzarelli • 50 g rukoli • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażany pokrój wzdłuż na plastry. Ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj 3 łyżkami oliwy, oprósz solą. Piecz ok. 15 minut w 200°C.
2. Czosnek posiekaj, połącz z passatą, pozostałą oliwą i przyprawami. Dymki pokrój w cienkie krążki. Kukurydzę osącz. Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki. Mozzarellę porwij na kawałki.
3. Podpieczone plastry bakłażana posmaruj przygotowanym sosem. Na wierzchu rozłóż mozzarellę, żółty ser, kukurydzę, dymkę oraz pomidorki. Oprósz pieprzem. Piecz 10-12 minut w tej samej temp. Posyp rukolą.

eprasa.pl 2b2d194989

Tagliatelle z sosem

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 2 marchewki • 1 cebula • 200 g selera • 2 ząbki czosnku • 2 pomidory • 3 gałązki rozmarynu • 150 g czerwonej papryki • 3 łyżki oliwy • sól • 300 g mielonego mieszanego mięsa • 150 ml wina czerwonego wytrawnego • 250 g passaty • 100 ml bulionu • pieprz • 300 g tagliatelle • 40 g tartego parmezanu • 2 gałązki bazylii**

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki, seler, cebulę i czosnek obierz, pokrój w kostkę, a czosnek w plasterki. Pomidory umyj, pokrój. Rozmaryn posiekaj. Paprykę skrop łyżką oliwy, posyp solą i piecz 10 minut w 230°C.
2. Mięso usmaż na reszcie oliwy, 10 minut. Dodaj warzywa i czosnek, smaż. Podlej winem i gotuj, aż odparuje. Dodaj passatę, bulion, pomidory i rozmaryn. Sos duś 30 minut, przypraw.
3. Makaron ugotuj wg instrukcji. Odcedź i połącz z sosem. Poodaj z papryką. Udekoruj bazylią i posyp parmezanem.

Tarta warzywna

Czas przygotowania: **80 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 1 i 2/3 szklanki mąki • 100 g zimnego masła • 3 łyżki śmietany 18% • 3 żółtka • 1 większa albo 2 małe cukinie • 100 g bekonu w cienkich plastrach • 2 łyżki parmezanu • 150 ml mleka • 2 jajka • tymianek • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę posiekaj z zimnym masłem, dodaj żółtka, szczyptę soli i śmietanę, zagnieć. Schłodź 30 minut. Wylep formę ciastem, nakłuj widelcem. Piecz 15 minut w 180°C.
2. Cukinie umyj, odetnij końce, resztę pokrój wzdłuż na cienkie plasterki. Potem każdy plasterek przetnij wzdłuż. Cukinię układaj w spiralę na podpieczonym cieście, rozpoczynając od środka i przekładając plasterkami bekonu.
3. Jajka rozmąć z mlekiem i parmezanem. Przypraw solą, pieprzem i tymiankiem. Wylej na cukinię z bekonem. Piecz jeszcze ok. 35 minut.

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

eprasa.pl 2b2d194989

Zielony chłodnik z melonem

Czas przygotowania: **25 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **1 pęczek dymek** • **2 ząbki czosnku** • **2 łyżki oleju** • **1 ogórek sałatkowy** • **300 g melona** • **150 g bagietki** • **75 g pistacji** • **50 g mieszanki młodych listków sałat** • **150 ml bulionu drobiowego** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Dymki pokrój w plasterki. Czosnek posiekaj i z dymkami usmaż na 1 łyżce oleju. Ogórek umyj, pokrój w drobną kostkę. Bagietkę (50 g) pokrój w kostkę. Miąższ melona oczyść, potnij na kawałeczki. Odłóż po 50 g melona i ogórka.
2. Składniki wrzuć do malaksera. Dodaj 50 g pistacji i listki sałaty (trochę zostaw do dekoracji). Dolej bulion. Przypraw solą i pieprzem. Zmiksuj. Pozostałą bagietkę pokrój na kromki, zrumień je na reszcie oleju. Do zupy wrzuć 100 g lodu. Zmiksuj. Przelej do miseczek. Udekoruj resztą posiekanych pistacji oraz odłożonym ogórkiem, melonem i sałatą. Podawaj z grzankami.

REKLAMA

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet

Sierpniowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru: żelem do mycia twarzy **TOŁPA GREEN OILS**, nocnym serum do ciała **BeBIO START YOUR ACTIVE TRAINING** lub z minibalsamem do ciała **DERMEDIC**.
Możesz też kupić „Twój STYL" z dodatkiem pełnym krzyżówek „Ćwiczenia z myślenia".
Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl
Więcej informacji na
twojstyl.pl

eprasa.pl 2b2d194989

NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Lody, które topią serca

Z każdym kęsem przyjemnie **CHŁODZĄ** i powoli rozpuszczają lato na języku, pozostawiając na nim słodki ślad słońca.

eprasa.pl 2b2d194989

Z jagodami i kokosem

Czas przygotowania: **20 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **125 g świeżych dużych borówek amerykańskich** • **200 g mrożonych jagód (ew. borówek albo innych owoców jagodowych)** • **2 puszki (po 400 ml) mleka kokosowego (powinno być mocno schłodzone)** • **125 g płynnego miodu wielokwiatowego** • **sok wyciśnięty z 1/2 limonki** • **1 łyżeczka aromatu waniliowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Borówki amerykańskie opłucz i dokładnie osusz. Każdy owoc przekrój ostrym nożem na pół.
2. Mrożone jagody zblenduj na gładki mus. Mleko kokosowe ubij razem z miodem, sokiem z limonki oraz aromatem waniliowym. Dodaj do niego pokrojone borówki, bardzo delikatnie wymieszaj.
3. Gotową masę przełóż do foremek na lody. Do każdej włóż drewniany patyczek do lodów. Foremki wstaw do zamrażalnika na około 6 godzin.

Malinowe na śmietanie

Czas przygotowania: **25 minut**
Porcje: **18** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **500 g + 200 g malin (mogą być też mrożone)** • **125 g cukru pudru** • **250 g śmietany 36%** • **świeże maliny i listki melisy cytrynowej do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny przebierz, opłucz, osącz i osusz. Odłóż ok. 200 g malin, pozostałe zmiksuj z cukrem pudrem i przetrzyj przez sitko, by mus był idealnie gładki. Resztę malin rozgnieć widelcem, tak by pozostały kawałki owoców.
2. Śmietanę schłodź i ubij, a następnie delikatnie połącz z musem malinowym i rozgniecionymi owocami. Przełóż do pojemnika o poj. 2 l. Wstaw do zamrażalnika na 6 godzin. Co ok. 30 minut wyjmij masę lodową i przemieszaj ją.
3. Ok. 10 minut przed podaniem przełóż lody z zamrażalnika do lodówki. Nałóż je do pucharków albo miseczek, formując kulki łyżką do lodów. Udekoruj malinami i melisą.

eprasa.pl 2b2d194989

« Mrożone muffinki

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 200 g gorzkiej czekolady • 200 ml mleka • 200 g śmietany 30% • 3 żółtka • 50 g brązowego cukru • 1 cukier waniliowy**

PRZYGOTOWANIE:
1. Posiekaj drobno 150 g czekolady. Śmietanę oraz mleko wlej do rondelka, zagotuj. Żółtka zmiksuj na puszystą masę razem z cukrem i cukrem waniliowym. Dalej miksując, stopniowo wlej gorące mleko ze śmietaną. Całość ponownie ustaw na kuchence. Gotuj na małym płomieniu, mieszając, aż powstanie gęsta, kremowa masa.
2. Masę zdejmij z kuchenki, wrzuć posiekaną czekoladę. Mieszaj, aż się rozpuści. Odstaw całość na godzinę, a potem przełóż do płaskiego naczynia. Zamrażaj 2-3 godziny. Po tym czasie lody wyjmij, przełóż do foremek na muffinki. Posyp pozostałą posiekaną czekoladą. Zamrażaj jeszcze 1-2 godziny.

Fot.: 123RF/Archiwum Bauer, Adobe Stock, House of Food (4)

Torciki lodowe z bezami

Czas przygotowania: **25 minut** Porcje: **18** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 350 g czerwonych porzeczek • 75 g małych bezików • 2 jajka • szczypta soli • 150 g śmietany 30% • 50 g cukru • rdzeń z 1 laski wanilii • 250 g mascarpone**

PRZYGOTOWANIE:
1. Oderwij od gałązek 250 g porzeczek, przebierz je i dokładnie umyj. Pozostałe 100 g porzeczek umyj razem z gałązkami i odłóż do dekoracji. Bezy pokrusz. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Śmietanę 30% ubij na sztywno.
2. Żółtka utrzyj z cukrem i wanilią. Dodaj mascarpone. Do masy delikatnie wmieszaj bitą śmietanę, a następnie pianę z białek. Na końcu ostrożnie połącz całość z porzeczkami oraz kawałkami bezy.
3. Gotową masę rozdziel między 18 małych foremek silikonowych typu mini babka. Wyrównaj i wstaw do zamrażarki na około 3 godziny. Gotowe torciki udekoruj odłożonymi porzeczkami.

eprasa.pl 2b2d194989

Pistacjowo-malinowe semifreddo

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 400 g śmietany 36% • 100 g serka mascarpone • 150 g migdałów bez skórki • 150 g pistacji • 4 jajka • 80 g cukru • 1 łyżka ekstraktu waniliowego • 500 g malin • olej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietanę miksuj z mascarpone przez 2 minuty. Potem schładzaj 45 minut. Migdały i pistacje grubo posiekaj. Oddziel żółtka od białek. Białka wstaw do lodówki. Żółtka utrzyj z cukrem i wanilią. Białka ubij na sztywno i delikatnie połącz z masą żółtkową.

2. Schłodzony krem ubij krótko, następnie wmieszaj do masy jajecznej. Połowę masy przełóż do formy wyłożonej folią. Ułóż na niej połowę malin oraz orzechów. Przykryj resztą masy, wyrównaj, posyp owocami oraz orzechami, przykryj folią. Mroź przez co najmniej 12 godzin (najlepiej przez noc). Lekko rozmroź przed podaniem i pokrój w plastry.

REKLAMA

OWOCE I WARZYWA W NOWEJ ROLI

Żabka stawia na świeże przekąski do spożycia „w biegu”

Żabka pokazuje, że owoce i warzywa to nie tylko produkty spożywcze kupowane na zapas, ale także wygodna przekąska dostępna „od ręki”. Sieć wprowadziła do swojej oferty możliwość zakupu wybranych owoców na sztuki, aby klienci mogli sięgnąć po nie w każdej chwili. W sezonie letnim Żabka proponuje m.in. nektarynki, mini arbuzy czy borówki.

OWOCOWE PRZEKĄSKI „TU I TERAZ”

Sieć postawiła sobie za cel odejście od skojarzeń owoców z zakupami robionymi na zapas, typowymi dla dyskontów, na rzecz budowania wizerunku świeżej i wygodnej przekąski dostępnej od ręki w preferowanej ilości. Owoce i warzywa w ofercie Żabki odpowiadają na potrzeby klientów żyjących w biegu – stanowią świadomy wybór w drodze do pracy, szkoły czy między codziennymi obowiązkami. Dzięki temu kategoria ta staje się naturalnym elementem oferty convenience, opartej na świeżości, wysokiej jakości, powtarzalności oraz konsumpcji „tu i teraz”.

- *Owoce sprzedawane na sztuki cieszą się coraz większą popularnością, a moi klienci już doskonale wiedzą o możliwości ich zakupu. Sięgają po nie osoby w każdym wieku. Obecnie, ze względu na wysokie temperatury, królują owoce cytrusowe, które przynoszą ulgę w upalne dni. Widać wyraźnie, że poszerzenie oferty o owoce sprzedawane na sztuki przekłada się na większą liczbę klientów* – mówi Piotr Borowiak, franczyzobiorca z Gdańska.

Odwiedzający najbliższą Żabkę mogą w niej kupić – również w kasie – starannie wyselekcjonowane odmiany owocowo-warzywnych przekąsek jak: nektarynki, mini arbuzy, borówki, smaczne polskie pomidory malinowe w atrakcyjnych cenach, bez skomplikowanych promocji.

DARY NATURY POLECANE PRZEZ DIETETYKÓW

Agnieszka Piskała-Topczewska, dietetyczka kliniczna i doradca ds. dobrego żywienia Grupy Żabka wskazuje, że owoce, podobnie jak warzywa, stanowią jedno z najlepszych źródeł łatwo przyswajalnych witamin, składników mineralnych oraz polifenoli (przeciwutleniaczy pochodzenia roślinnego). – *Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspierają pracę układu pokarmowego i odporność organizmu – działając przeciwzapalnie oraz stanowiąc pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych* – tłumaczy ekspertka.

Zgodnie z zaleceniami dietetyków każdego dnia powinniśmy spożywać pięć porcji warzyw i owoców, co daje łącznie co najmniej 400 g, w tym dwie porcje owoców i trzy porcje warzyw. Jedna porcja odpowiada mniej więcej ilości mieszczącej się w dłoni. Dzienna porcja o masie 100–150 g to na przykład jedno jabłko, gruszka lub pomarańcza, a także szklanka drobnych owoców, takich jak jagody, jeżyny, porzeczki czy truskawki.

Świadome nawyki zaczynają się od małych kroków – czasem wystarczy brzoskwinia lub nektarynka, traktowana jak szybka, naturalna przekąska. Włączenie takich produktów do codziennej rutyny, nawet w biegu i bez wcześniejszego planowania, może stopniowo wpływać na poprawę jakości diety i kształtowanie bardziej świadomych wyborów żywieniowych.

eprasa.pl 2b2d194989

Pasy i pląsy

TEN WZÓR wnosi do wnętrz rytm i charakter – od szerokich pasów po miękkie, falujące linie. Trudno oderwać od niego wzrok.

TEKST: AGNIESZKA NAMYSŁ

Mocny akcent

• **Pasy w roli głównej!** Miękka, duża wyrazista sofa doda wnętrzu charakteru. Zestawienie jej organicznego obłego kształtu z obiciem w szerokie klasyczne paski spodoba się miłośniczkom designerskich rozwiązań. Aranżacja Westwing.

eprasa.pl 2b2d194989

Inspirowane naturą

• **Nieregularne, falujące linie** na poduszkach czy pledach przypominają struktury występujące w przyrodzie, np. słoje drewna. A kojarzące się z naturą wzory działają na nas relaksująco… Aranżacja Bloomingville.

Lampa z twistem

• **Skojarzenie z namiotem cyrkowym jest uzasadnione!** Promieniste, pionowe pasy zbiegające się ku górze i stożkowy kształt abażuru są podobne. Inna jest kolorystyka: zgaszona zieleń jest bardzo elegancka… Aranżacja Bloomingville.

Wakacyjny vibe

• **Prostym, ale efektownym sposobem na wprowadzenie pasków do wnętrza jest zgrupowanie** (np. na komodzie lub parapecie) kilku bibelotów z tym motywem. Wystarczy wazon, misa lub koszyczek w biało-niebieskie paski. Stworzą jasny i przytulny klimat w stylu domku letniskowego. Aranżacja Søstrene Grene.

Energia bez chaosu

Motyw pasków przeżywa obecnie prawdziwy renesans i nie jest to przypadek. Po latach dominacji szarości, beży i minimalizmu szukamy wzorów.

Paski są bezpieczniejsze niż odważne printy florystyczne czy geometryczne – wprowadzają ciekawy, wyrazisty element do wnętrza, ale nie przytłaczają. Płynne, powtarzające się linie porządkują przestrzeń, nie męczą oka. Są dekoracyjne, ale jednocześnie ponadczasowe. Co więcej, znajdziemy je w dwóch wariantach! Miłośniczki geometrii wybiorą zapewne paski klasyczne, pionowe lub poziome; grubsze, wyraziste lub delikatne, cienkie prążki. Wielbicielki natury postawią zaś na przedmioty czy tkaniny, które zdobi motyw płynnych, miękkich linii. Taki wzór ma bardziej organiczny i naturalny charakter, przełamujący dosłowność klasycznych pasów.

»

eprasa.pl 2b2d194989

Dla odważnych

• **Oryginalna ramka z ozdobnych koralików**, a do tego paski w duecie z zabawnymi grafikami? To połączenia, które właśnie rządzą we wnętrzach! Warto się skusić choćby na jeden taki dekor. Przy okazji są bardzo insta. Ramka Terry, 69,99 zł

Wesoło w kuchni

• **Pasiasta ceramika to gorący trend tego lata.** Oby został z nami jak najdłużej! Kubeczki, misy i talerze w paski poprawią humor o każdej porze roku (nawet, gdy nadejdzie jesienna szaruga). Modny miks? Paski i napisy. Aranżacja Bloomingville.

Kolorowych snów

• **Paski w sypialni to już klasyka.** Pościel w ten deseń od lat ma swoje wierne grono fanek. W tym sezonie jednak coś się zmieniło! Zamiast stonowanych odcieni jak błękit, mięta czy beż, stawiamy na kontrastowe soczyste kolory. Aranżacja IKEA.

Fot.: Materiały prasowe (10)

eprasa.pl 2b2d194989

Kreatywny kącik

• **Tu przychodzą do głowy najlepsze pomysły!** Bez trudu można taki zaaranżować, wykorzystując uroczą tapetę w biało-zielone paski (tapdruk.pl). W duecie z jasnym drewnem ten deseń wygląda świeżo i bardzo lekko, a przy okazji poprawia proporcje wnętrza.

Efekty specjalne

Pasy, paski i paseczki są prawdziwymi mistrzami iluzji. Projektanci bardzo chętnie wykorzystują je jako narzędzie do modelowania proporcji pomieszczeń.

Pionowe i wąskie optycznie podwyższają wnętrze (patrz tapeta), poziome poszerzają je; a drobne prążki (np. na tkaninach) dodają mu lekkości. Ale na tym nie koniec ich cudownych właściwości. Paski dodatkowo kojarzą się z... luksusem!
Ten wzór – zwłaszcza w biało-błękitnym wydaniu – przywołuje atmosferę eleganckich śródziemnomorskich kurortów. Przywodzi na myśl wysokiej jakości tkaniny, stylowe markizy i klimat beztroskiego Dolce Vita. No a któż z nas nie chciałby choć przez chwilę poczuć się w domu jak na włoskiej Riwierze…

Falujące linie przypadną do gustu osobom zmęczonym surowym minimalizmem. Dodają wnętrzom radości i lekkości bez rezygnowania z elegancji.

Fotel z charakterem

• **Ulubiony mebel projektantów!** Przyciąga wzrok i obiecuje błogie chwile relaksu. Fotel w paski zrobi wrażenie we wnętrzu pełnym gładkich powierzchni, w połączeniu z dużą rośliną, drewnianym stolikiem lub stojącą lampą – efekt wow murowany. Aranżacja Westwing.

Latający dywan?

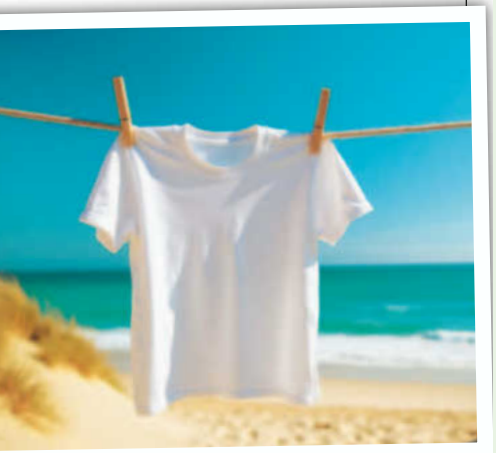
• **Ma falującą, tęczową krawędź i kremowy środek**, od razu przyciąga wzrok swoim wyjątkowym kształtem! Takie pląsające dyskretne paseczki sprawią, że nawet stonowane pomieszczenie wyda się bardziej przyjazne (Leo Scallop, Flair Rugs, bonami.pl). Spodoba się tym, którzy lubią wnętrza z odrobiną lekkości.

eprasa.pl 2b2d104989

Lifehacki, które zmieniają codzienność

Patent na uporczywe plamy z potu

Żółte ślady pod pachami to częsty problem, zwłaszcza na białych koszulkach. Przed włożeniem ubrania do pralki namocz materiał w ciepłej wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej lub octu. Możesz też zrobić pastę z sody i wody, nałożyć ją na plamę i pozostawić na 30 minut. W przypadku trudnych zabrudzeń pomocna będzie woda utleniona lub sok z cytryny (tylko do białych tkanin!). W nagłej sytuacji sprawdzi się również wybielająca pasta do zębów – to dobre rozwiązanie np. w podróży. Zanim sięgniesz po żelazko, upewnij się, że plama całkowicie zniknęła – wysoka temperatura może ją utrwalić.



CHCESZ WYDAWAĆ MNIEJ? WYPRÓBUJ KAKEBO

Kakebo to japońska metoda prowadzenia domowego budżetu, która pomaga lepiej kontrolować wydatki i skuteczniej oszczędzać. Jej zasada jest prosta: zapisujesz wszystko, co wydajesz.

Gdzie znikają moje pieniądze

Na początku miesiąca zanotuj swoje dochody i kwotę, którą chcesz odłożyć. Potem codziennie wpisuj każdy wydatek – od rachunków po poranną kawę. Regularność jest kluczowa!

To ułatwi rachunki

Wydatki warto podzielić na cztery grupy: niezbędne, przyjemności, kultura i nieprzewidziane koszty. Dzięki temu łatwiej odróżnić potrzeby od zachcianek. Możesz wybrać zeszyt, arkusz lub aplikację – ważne, by metoda była wygodna. Raz w tygodniu lub pod koniec miesiąca przeanalizuj swoje notatki: co pochłania najwięcej pieniędzy, z czego można zrezygnować i ile udało się zaoszczędzić.

I zapewni większy spokój

Kakebo to nie tylko sposób na pełniejszy portfel. Uczy samodyscypliny, pomaga kontrolować wydatki i podejmować bardziej świadome decyzje. Daje poczucie kontroli i stabilności.

eprasa.pl 2b2d194989

Ocet nie pomoże. Tak myj owoce!

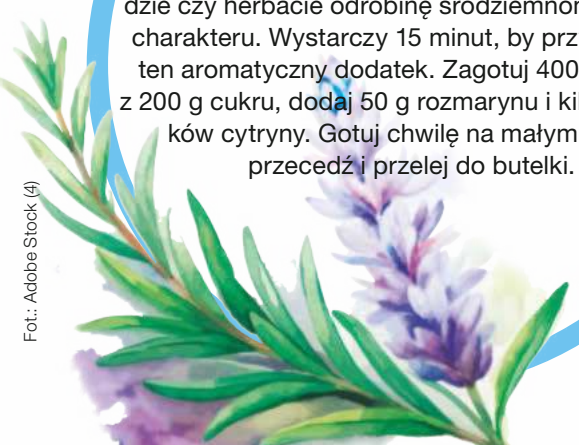
Nie wszystkie owoce i warzywa zawierają taką samą ilość pozostałości środków ochrony roślin. Co roku publikowana jest lista tzw. „Parszywej Dwunastki" (Dirty Dozen), obejmująca produkty, w których najczęściej wykrywa się ich największe ilości. Zwykle znajdują się na niej m.in. truskawki, szpinak, jarmuż, winogrona czy jabłka. Nie jest to jednak powód, by rezygnować z ich jedzenia. Moczenie owoców w occie lub sodzie nie jest konieczne. Wystarczy dokładne umycie ich pod bieżącą, ciepłą wodą, najlepiej z delikatnym pocieraniem dłonią lub szczoteczką.

To działa na mrówki!

Latem potrafią opanować ogród i dom. Popularną przynętą jest mieszanka boraksu z cukrem. Zagotuj pół szklanki wody ze szklanką cukru, a następnie dodaj łyżkę boraksu. Wymieszaj i wyłóż niewielkie porcje przynęty w miejscach, gdzie pojawiają się mrówki. Cukier je zwabi, a boraks, który zabiorą do gniazda, pomoże ograniczyć liczebność całej kolonii. Uważaj, by mieszanka była poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Innym sposobem jest połączenie sody oczyszczonej z cukrem pudrem w proporcji 1:1. Suchą mieszankę rozsyp wzdłuż ścieżek mrówek.

Syrop pachnący włoskimi wakacjami

Rozmaryn w kuchni zwykle kojarzy się z pieczonym mięsem, ale świetnie sprawdza się też w napojach. Domowy syrop z tego zioła to świetny sposób, by nadać lemoniadzie czy herbacie odrobinę śródziemnomorskiego charakteru. Wystarczy 15 minut, by przygotować ten aromatyczny dodatek. Zagotuj 400 ml wody z 200 g cukru, dodaj 50 g rozmarynu i kilka plasterków cytryny. Gotuj chwilę na małym ogniu, przecedź i przelej do butelki.



Fot.: Adobe Stock (4)

»

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

olivia 71

Lifehacki, które zmieniają codzienność

IDEALNY RESET?

Zanim zarezerwujesz lot na drugi koniec świata, zajrzyj na południową stronę Alp. Słońce świeci tu intensywniej, a jeziora nagrzewają się nawet do 27°C. Poranki pachną lasem, popołudnia smakują alpejsko-adriatycką kuchnią, a wieczory gasną nad taflą jeziora.

Aktywnie, ale w rytmie slow

Pętla wokół jezior Karyntii to 420 km trasy przez 20 jezior – dzięki podwójnej pętli łatwo dopasujesz dystans i zaplanujesz kąpiel. Via Paradiso nad Millstätter See (55 km) łączy widoki ze skokiem do wody, a Flow Country Trail w Bad Kleinkirchheim (15 km) to czysta frajda na MTB. SUP o świcie na Wörthersee, joga, romantyczna łódka na Faaker See czy spływ Drawą – w Karyntii wszystko kręci się wokół wody.

Nocleg dla wybrednych

Od butikowych hoteli po domki na drzewie lub łódce. A do tego ponad 120 atrakcji w ramach Kärnten Card – muzea, kolejki górskie, baseny, rejsy statkiem i panoramiczne trasy widokowe. Weekend czy całe wakacje w Karyntii? To może być idealny kierunek na najbliższy wyjazd – z przyjaciółmi czy rodziną.

Dom i kuchnia

PROMOCJA

Różowy blask lata
Subtelny róż, odrobina brokatu i maksimum letniego luzu. Japonki Ipanema sprawdzą się na plaży, basenie i podczas spacerów w słońcu. **Ipanema ANAT LOLITA FEM**, ok. 110 zł
Więcej na ipanema-polska.pl

Płynne kształty
Atramentowe plamy ożywią pomieszczenie. Poszewka 50x50 cm, **IKEA**, 19,99 zł

To jest forma!
Dzięki silikonowej formie do masła możesz dodać odrobinę fantazji do letnich dań. **Søstrene Grene**, ok. 9 zł

Filtrowanie w ruchu Butelka **Aquaphor** – stylowa i praktyczna na spacer czy trening. City, ok. 45 zł/0,5 l

eprasa.pl 2b2d194989

Aby lawenda długo kwitła

Nęci motyle, odstrasza komary i pachnie jak południe Francji. Ale niestety, nie kwitnie aż do jesieni. Można jednak pobudzić ją do ponownego, choć słabszego kwitnienia. **Usuwaj przekwitłe kwiatostany, ścinając je tuż nad liśćmi.** Po pierwszej intensywnej obfitości skróć kępy o 1/3 zielonej części, ale nie tnij zdrewniałych pędów. Zapewnij lawendzie pełne słońce i lekką, przepuszczalną glebę z dodatkiem piasku – nie lubi luksusu. Podlewaj oszczędnie – nadmiar wody szkodzi jej bardziej niż susza. Jeśli uprawiasz lawendę w donicy, pamiętaj o drenażu. W ciemnych pojemnikach korzenie mogą się przegrzewać, lepiej wybierać jasne osłonki.

Hamptons w twoim salonie

Wnętrza inspirowane nadmorskimi rezydencjami od lat nie wychodzą z mody. Kojarzą się z domem z filmu „Lepiej późno niż później" – przestronnym, pełnym światła azylem, w którym biel spotyka się z naturalnymi fakturami. Taki klimat możesz stworzyć u siebie. Białe ściany, a lepiej boazeria pomalowana na biało za kanapą oraz sofa w odcieniu złamanej bieli optycznie powiększą przestrzeń. Dobierz lniane poduszki w neutralnych tonach – beżach, piaskowych szarościach, błękitach. Na ścianie zawieś czarno-białe fotografie w prostych ramach, a całość dopełnij wiklinowym koszem, roślinami.

Longevity zamiast urlopu

A może puść na przemęczenie i zdrowie, energię i regenerację? Zamiast kolejnego city breaku czy nadrabiania zaległości w śnie, coraz częściej wybieramy świadomy reset dla ciała i głowy. **Program Longevity w Manor House SPA (hotel tylko dla dorosłych) koncentruje się na poprawie jakości snu, redukcji stresu i odzyskiwaniu równowagi.** W planie m.in. joga oddechu, koncerty mis i gongów, terapie biowitalne oraz pobyt w Domach Kopułowych, których sferyczna forma sprzyja wyciszeniu. Więcej informacji na stronie **manorhouse.pl**

Pakuj sprytniej

Chcesz zmieścić więcej i uniknąć bałaganu w walizce? **Zamiast składać ubrania, roluj je** – zajmują mniej miejsca i mniej się gniotą. Dobrze sprawdzą się też organizery podróżne, czyli tzw. packing cubes. **Posegreguj rzeczy kategoriami** – koszulki razem, bielizna osobno, dodatki w osobnej przegródce. **Wykorzystaj wolne przestrzenie:** skarpetki czy bieliznę schowaj do butów, oszczędzając miejsce i chroniąc obuwie.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (7)

eprasa.pl 2b2d194989

Wakacyjny krok w bok

Jak spełnić marzenie o urlopie **NA GRECKIEJ WYSPIE, W SŁONECZNEJ HISZPANII CZY WE WŁOSZECH,** a jednak uciec od letniego zgiełku i ścisku?

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA

eprasa.pl 2b2d194989

BIAŁE MIASTECZKA Ikarii, z niewielkimi portami i łodziami kołyszącymi się na wodzie, mają w sobie prostotę i autentyczność, która bardziej przypomina dawną Grecję niż pocztówkowy kurort.

PLAŻA SEYCHELLES na Ikarii zachwyca białymi skałami i intensywnie turkusową wodą. Dotarcie do niej wymaga krótkiego spaceru stromą ścieżką. To jedno z najbardziej fotogenicznych i najpiękniejszych miejsc Grecji.

Marzenia o wakacjach na południu Europy zwykle mają ten sam błękitno-biały kolor i smak oliwy, serów oraz wina. Dla atmosfery i widoków rezygnujemy ze spokoju.
A gdyby tak mieć wszystko? Grecja, Hiszpania i Włochy skrywają wiele mniej znanych zakątków, które zachwycają krajobrazami, lokalną kulturą i nie są tak oblegane. Można zwolnić tempo, odkryć autentyczny charakter regionu i odpocząć. Wystarczy zrobić krok w bok.

Ikaria – Grecja, która nie patrzy na zegarek

Greckie wyspy przeżywają swoje pięć minut... bez końca. Santorini z białymi domami, Mykonos z klubami nad samą wodą, Paros z modnymi butikami – wszystkie kuszą obietnicą wyjątkowych wakacji. Trudno się dziwić, są piękne.
Ale jest też Ikaria. Wyspa na Morzu Egejskim. Od lat fascynuje naukowców, bo to jedna z tzw. niebieskich stref, czyli miejsc na świecie, gdzie wyjątkowo wiele osób dożywa stu lat. Sekret? Mieszkańcy stawiają na prostą śródziemnomorską kuchnię, dużo ruchu, bliskie relacje i życie bez nieustannego pośpiechu – a ten spokojny rytm szybko udziela się także odwiedzającym.
Warto zanurzyć się w ciepłych, bogatych w minerały źródłach termalnych w miejscowości Therma. Wspaniale relaksują. Miłośników plaż zachwyci Seychelles – plaża ukryta między białymi skałami, z wodą o niemal karaibskim kolorze. By poczuć lokalną atmosferę, warto usiąść w nadmorskiej tawernie w Armenistis i obserwować codzienne życie wyspy. A wieczorem wybrać się do Christos Raches – kawiarnie i sklepiki budzą się do życia dopiero po zmroku.
Latem życie na Ikarii koncentruje się wokół tradycyjnych panigirii – świąt organizowanych przez lokalne społeczności w wielu wioskach (np. Lagkada czy Akamatra). Gdy zapada zmrok, na placach rozstawiane są długie stoły, bogato zastawione, rozbrzmiewa muzyka grana na żywo, a taniec wciąga wszystkich – niezależnie od tego, »

eprasa.pl 2b2d194989

BAZYLIKA ŚW. FRANCISZKA w Asyżu, wzniesiona nad grobem świętego, zachwyca prostą, jasną bryłą i słynnymi freskami.

czy przyjechali tu na tydzień, czy mieszkają od pokoleń. Trudno tu być tylko obserwatorem.

Umbria – mniej Instagrama, więcej dolce vita

O Toskanii napisano już prawie wszystko. Falujące wzgórza, aleje cyprysów, renesansowe miasta i winnice stworzyły obraz włoskich wakacji, który od lat rozpala wyobraźnię. Ale serce Italii bije także w położonej w centralnych Włoszech Umbrii. Choć region nie ma dostępu do morza, nadrabia tym, co tu najpiękniejsze – krajobrazami, historią i dolce vita. Pejzaż jest malarski, ale jakby mniej świadomy swojej urody. Największą przyjemność sprawia odkrywanie kolejnych miasteczek, z których każde ma własny charakter. W Asyżu, mieście św. Franciszka, kamienne uliczki prowadzą do imponującej bazyliki, a z murów rozciągają się widoki na zielone wzgórza. Kilkadziesiąt kilometrów dalej czeka Orvieto, spektakularnie położone na skale. Miasteczko zachwyca misternie zdobioną gotycką katedrą i podziemnym labiryntem wykutych w skale korytarzy. Warto zatrzymać się w Spello, gdzie niemal każdy zaułek tonie w kwiatach, a kolorowe donice zdobią kamienne schody i okna.

Umbria, Ikaria i Asturia to wciąż trochę miejsca dla wtajemniczonych. Nie ustawiają się w turystycznych rankingach, nagradzają ciekawość.

Nad Jeziorem Trazymeńskim można złapać oddech od umbryjskich wzgórz – usiąść w tawernie przy wodzie i spędzić leniwe popołudnie z widokiem na taflę jeziora. Tu szybko się okazuje, że włoskie dolce vita nie ma jednego adresu.

Asturia – zielone serce Hiszpanii

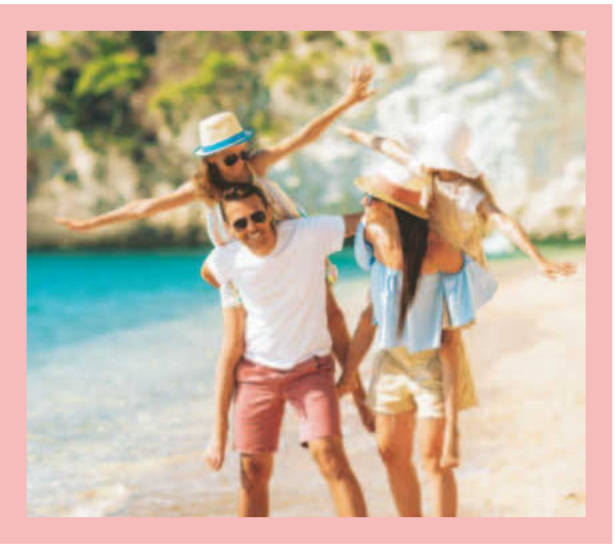
Hiszpańskie wakacje to przede wszystkim Costa del Sol. Tu lato zdaje się nie mieć końca. Ponad 300 słonecznych dni w roku, szerokie plaże, ciepłe Morze Śródziemne oraz tętniące życiem kurorty sprawiają, że na Costa del Sol po prostu chce się być. Mimo wszystko.
A przecież na północy Hiszpanii czeka Asturia. Hiszpania, której wiele osób się nie spodziewa – zielona, chłodniejsza, bardziej dzika. Nie ma tu spalonych słońcem wzgórz. Są łąki schodzące wprost do Atlantyku i klify, na których wiatr niesie zapach soli.
Jednym z najbardziej spektakularnych miejsc jest Playa del Silencio – „plaża ciszy" schowana między klifami, jak półkolista zatoka. Wrażenie robi też niewielka plaża ukryta w lądzie, do której morska woda dociera przez podziemne korytarze – Playa de Gulpiyuri. Piękny wybryk natury.
Miasteczka Asturii wtulone są między zielone góry a Atlantyk – Llanes z kolorowym portem i spokojnymi plażami czy Cudillero, które kaskadami schodzi po klifie aż do rybackiej przystani. Oviedo, stolica Asturii, jest inne – bardziej miejskie i spokojne, z elegancką starówką, klimatycznymi placami i gotycką katedrą św. Salwatora, która nadaje mu historyczny charakter.

Czasem najpiękniejsze wakacje zaczynają się od decyzji, by wybrać drogę bez kolejki do zdjęcia i przyjrzeć się mapie dokładniej. Zamiast podążać za instagramowymi hasztagami – skręcić tam, gdzie prowadzi ciekawość. Bo to właśnie ten jeden krok sprawia, że podróż staje się prawdziwym przeżyciem.

Fot.: Adobe Stock (8)

eprasa.pl 2b2d194989

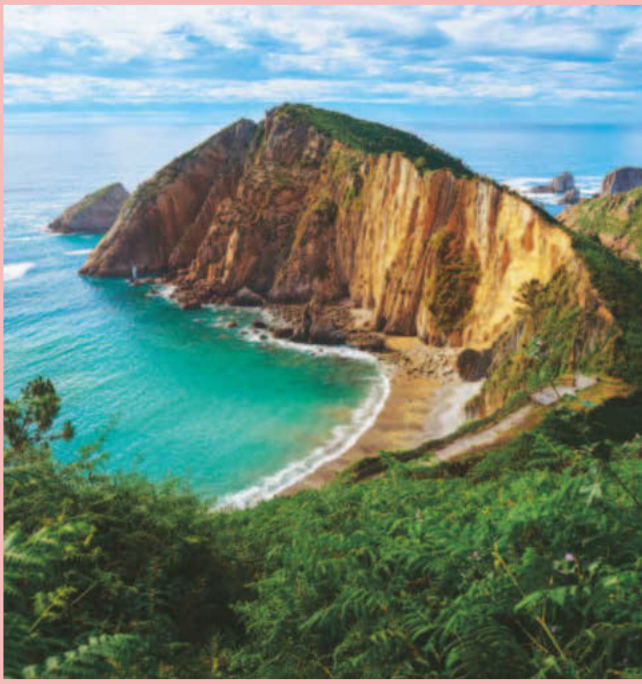
KAMIENNE ULICZKI włoskich miasteczek pachną kwiatami i espresso, a za każdym rogiem kryją małą kawiarnię.



RODZINNE CHWILE w miejscu, które oferuje widoki, relaks i trochę spokoju, to sposób na niezapomniany urlop.

HISZPAŃSKIE OVIEDO jest eleganckie i zachęca do spacerów. Trzeba koniecznie tu spróbować lokalnego cydru (sidry).

CZARNE TRUFLE, **SALAMI** to przysmaki Umbrii. W lokalnych sklepikach można spędzić sporo czasu…



PLAŻA SILENCIO (plaża ciszy) w Asturii – słychać tu jedynie szum fal i wiatru. To jedna z najpiękniejszych plaż regionu.

eprasa.pl 2b2d194989

Relaks z krzyżówką

jednostka napięcia elektrycznego
legenda / zwiewny szal
lina przy żaglu / ... angielskie do zupy / ojciec
4
perkusyjne talerze
rodzaj promieniowania
nielot / zakłady pieniężne
odprowadza dym
zawiera dużo jodu
siłacz / z niej runo
szal ze strusich piór
sezon truskawkowy
pokaz mody
bogacz
początek tunelu
metal w żarówce / broń
usytuowany wzdłuż toru
duży cytrus
saldo na minusie
pismo manuskryptów
7
córka Zeusa / strzęp waty
8
kłoda / gościniec
rybi filet
kula ziemska / antonim dymisji
drżenie z zimna
na nim spływ
pałątka zielona nad wodą
dominuje w powietrzu
tworzy burzany / bankowe okienko
pracownik służby zdrowia
niski stół / zgrany zespół
normy moralne / węgiel na zimę
5
odgazowany węgiel
ściśle tajne / państwo
2
wokół laguny / pogoda
u boku męża
rocznica ślubu
w gazie ziemnym / zapał, werwa
wielki pożar / dyskrecja
przeżuwają krowa
wargi / krewny warzęchy
obwódka / zmyłka boksera
uczy się na pamięć
nierealna idea
arabski książę / mówca
kalinit / istniejące fakty
„Księżycowa" Beethovena
mazgaj, beksa
poniżej karku / część karabinu
wał ziemny / wpływy z handlu
... szyderców
górskie kolce / zboże na mąkę
mały pokrowiec / np. NATO
... Jasnogórski
błękitna u arystokraty
karma lub choroba
1
łączna lub mięśniowa
dawniej odsiewacz
6
zaczyna grecki alfabet
Karkonoski ... Narodowy
3
na twarzy Elvisa
rozgardiasz
durszlak / tętnica główna
Nowy ..., stolica Podhala
burzy się w kraterze

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl/b2d194989

wyświetla filmowe premiery		„metaliczny" błękit		sąsiad Jowisza / dokładanie starań		jest nim mrówka	szlagier / np. człowiek	1	Ce dla chemika / polowanie		wbija pale w grunt				
	7			rodzaj grzechotki											
spisa / reguła				4		gruba zasłona / pustynna roślina				3					
ze skuwką przy stalówce								francuska nagroda filmowa		śnieżny wzgórek					
duże gospodarstwo rolne	wodopój na pustyni		porcelanowa na zupę		podatek od paliw							surowiec na asfalt / „znudzony" pies		przysmak małpy / strój sędziego	
							ischias		haubica						
szturm na wroga					woreczek na talary						chroni biosferę			5	
zostawiona rezerwa		rygiel						8	krzykliwy, barwny ptak						
	2				partnerka rogacza						... klęski żywiołowej				6

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, Agnieszka Bałszan, Hanna Fronczak, 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
Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo

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

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl 2b2d194989

Kulturalny sierpień

KSIĄŻKI

1. ZANIM WRÓCISZ DO MNIE. Na Kresach Wschodnich, wśród bagien Polesia, Magdalena żyje w cieniu wojny i nieustannym strachu. Gdy do jej wsi wkraczają Sowieci, traci wszystko. **Filia. Cena 49,90 zł.**

2. MAGDALENA SAMOZWANIEC. Należała do artystycznej rodziny i choć nazwisko Kossak zobowiązywało do powagi, wybrała humor. Jaka była naprawdę, gdy gasły światła salonów? **Vectra. Cena 59,90 zł.**

3. TAJNE GODZINY. Politycy i ich asystenci, karierowicze, wyrobnicy i wypaleni zawodowo. Za dnia wykonują swoje obowiązki. To, co robią w tajnych godzinach, pokazuje, kim są naprawdę. **Insignis. 49.90 zł.**

4. ECHO SERCA. Na przedmieściach Tarnowa w niejasnych okolicznościach umiera córka kardiologa. Prokuratura nie wszczyna dochodzenia. Ojciec nastolatki podejmuje walkę z systemem. **Oficynka. 54.90 zł.**

5. DROGA KRWI. Wzgórze Szubieniczne w Wałbrzychu. Blady świt splamiony krwią. Przypadkowy przechodzień odkrywa ciała dwojga kochanków. Jakie makabryczne tajemnice skrywa miasto? **Znak. 54,99 zł.**

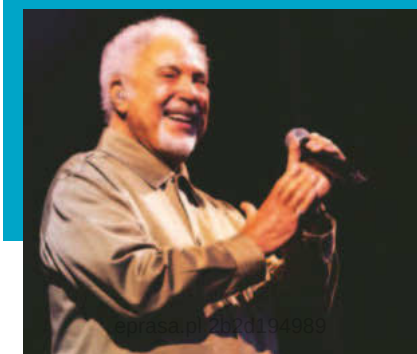
MUZYKA

SENTIMENTAL VALUE

● Nowa płyta Hani Rani to poruszająca ścieżka dźwiękowa do filmu „Wartość sentymentalna” Joachima Triera. Rezultat intuicyjnego porozumienia twórców stanowi materiał czerpiący siłę z wycofania, minimalizmu i silnie emanujący emocjami. **Szukaj na: empik.com**

TOM JONES W SOPOCIE

● Choć ma już 86 lat, nie wybiera się na emeryturę. Znakomity i legendarny Tom Jones wystąpi w Polsce. Koncert odbędzie się 23 lipca 2026 roku w Operze Leśnej w Sopocie w ramach trasy Come Gather Round Tour 2026. **Bilety na: livenation.pl**



KOMPOZYCJE ASTRONOMICZNE

● Wyjątkowe, silne zderzenie trzech artystycznych osobowości. „Witkacy. Kompozycje Astronomiczne” to album, na którym hipnotyczny jazz, ekspresyjne teksty i charyzmatyczne wykonanie kreują głębokie doświadczenie muzyczne i intelektualne. **Szukaj na: empik.com**

Fot.: Materiały prasowe (7), Facebook/Tom Jones

Moim głównym celem jest to, aby osoba, która czyta moją książkę, poczuła się dzięki niej lepiej, poprawiła sobie nastrój, odprężyła się i odpoczęła.

JOANNA TEKIELI

Justyna Chaber (*Ona Czyta*): Piszesz o odwadze życia po swojemu. Czy pamiętasz moment, w którym sama musiałaś podjąć decyzję wbrew rozsądkowi albo oczekiwaniom innych? Co było wtedy najtrudniejsze?

Joanna Tekieli: Takim momentem było zwolnienie się z pracy, w której panowała toksyczna atmosfera. Miałam dość stresów, napięcia, bólu żołądka, który zaczynał się w niedzielę po południu...

Bałaś się?

Bałam się, czy uda mi się szybko znaleźć inną pracę, czy nie wpadnę z deszczu pod rynnę - ale zarazem wiedziałam, że jeśli nie spróbuję poprawić swojej sytuacji, będzie tylko gorzej. Czasem trzeba zaryzykować, by ratować siebie, bo tkwienie w złym miejscu i otoczeniu może zniszczyć człowieka.

W Barwach pienińskich szczytów pojawia się myśl, że rzeczywistość może być piękniejsza od marzeń. To Twoje osobiste doświadczenie, czy raczej potrzeba, by w to wierzyć?

Czasem zdarza się tak, że trafiamy w miejsce, które jest tak piękne, że wydaje się wręcz nierealne. Takie poczucie mam zawsze, gdy jadę w Pieniny - i to się nie zmienia od lat. Bywa też i tak, że spotykamy kogoś, kto nas zachwyca i kto staje się nam bliski i to są momenty, gdy rzeczywistość jest piękniejsza od marzeń.

Twoje książki często zostawiają czytelnika z poczuciem nadziei. Czy pisząc, myślisz o tym, żeby realnie wpływać na sposób, w jaki odbiorcy patrzą na swoje życie?

Czytelniczki i czytelnicy często mówią, że moje książki są jak otulające, ciepłe koce... Zawsze staram się, by niosły pozytywne przesłanie i wiele razy słyszałam od różnych osób, że moja powieść pomogła im przebrnąć przez trudne chwile w życiu, ułatwiła podjęcie decyzji lub wpłynęła na to, że zaczęły dostrzegać piękno przyrody wokół siebie. To jest dla mnie bardzo niezwykłe i cenne, choć również czuję presję odpowiedzialności... Gdy piszę, myślę o tym, że moje słowa mogą komuś pomóc, mogą stać się bodźcem do zmian, jeśli ten ktoś przeczyta je w odpowiednim momencie. Chociaż tak naprawdę moim głównym celem jest to, aby osoba, która czyta moją książkę, poczuła się dzięki niej lepiej, poprawiła sobie nastrój, odprężyła się i odpoczęła.

Relacje są jednym z najważniejszych wątków Twoich powieści. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem, że rodzinę można nie tylko odziedziczyć, ale też świadomie wybrać? Widać to na przykładzie bohaterów?

Tak! Z rodziną bywa różnie... Dlatego myślę, że bardzo ważne jest zebranie wokół siebie osób, które są nam bliskie ze względu na podobną wrażliwość i sposób patrzenia na świat, którym możemy zaufać i wobec których nie musimy nosić żadnych masek. Już jedna taka osoba to wielkie bogactwo.
Moi bohaterowie bardzo często właśnie tak świadomie wybierają sobie rodzinę i tworzą silne więzi z osobami, które los stawia na ich drodze. Takie relacje potrafią być wielkim wsparciem i zapewniać człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, którego nie dostał od krewnych.

To co, w te wakacje spotykamy się na trasach pienińskich szczytów, czy raczej zostajemy przy literackiej podróży?

W Pieniny wybiorę się chyba dopiero jesienią, ale na szlakach beskidzkich, które latem nie są aż tak zatłoczone, może się spotkamy! Chociaż literacka podróż też może przynieść dużo wrażeń, no i nie ma po niej zakwasów :)

FILIA

eprasa.pl 2b2d194989

Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Gwiazdy ostrzegają: jeśli będziesz dłużej udawać, stracisz w tych dniach ważną życiową szansę. Możesz wkrótce zmienić zdanie w paru sprawach. Nie przyjdzie to jednak łatwo, gdyż będą to sprawy dla ciebie znaczące. W życiu zawodowym... kompletna plaża.

BYK 20.04 – 20.05
Znowu w ruchu, znowu w pędzie! Inne znaki zodiaku letnie temperatury wprowadziły w stan senności – ciebie nie. Ale i tobie gwiazdy polecają trochę odpoczynku. Zwolnij więc tempo, bez twojej codziennej aktywności świat się nie zawali. A w każdym razie nie tak szybko!

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Zamarzy ci się wielka wyprawa w licznym gronie przyjaciół. Warto to marzenie spełnić, jest tylko jeden warunek: nie stawaj się przywódcą stada. Owszem, wyjazdy z dużą ekipą to zawsze wyzwanie i trudno pogodzić interesy różnych osób, ale warto do tego dążyć.

RAK 21.06 – 22.07
Nie pozwól, by w pracy dopadł cię przerost ambicji i nie działaj w pośpiechu – zdążysz ze wszystkim. A co z czasem wolnym? Nie w głowie ci będzie zaszycie się w domu z książką, choć nie jest to złym pomysłem, bo czas tylko dla siebie pozwoli ci złapać dystans.

PANNA 23.08 – 22.09
Plany i marzenia mogą zostać wystawione na poważną próbę. W sferze uczuć nie wszystko będzie wyglądać tak, jak powinno. Ktoś, komu bardzo ufasz, może zachować się niewłaściwie, sprawiając ci swym postępowaniem całkiem spory zawód.

Lew 23.07 – 22.08

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę nowo poznanych osób. Będziesz pełna determinacji i ambicji, gotowa podjąć wyzwania i osiągnąć sukces. W życiu osobistym zwróć uwagę na komunikację. Wyrażaj swoje uczucia i potrzeby w sposób klarowny.

WAGA 23.09 – 22.10
Twoje życie obfituje ostatnio w pozytywne wydarzenia. Wszystko przychodzi ci bez wysiłku. W gruncie rzeczy jesteś przecież dzieckiem szczęścia, a teraz gwiazdy dodatkowo ułożyły się dla ciebie wyjątkowo korzystnie. Trzeba się z tego cieszyć i nie tracić ani chwili.

SKORPION 23.10 – 21.11
Zajmować cię będą sprawy innych. Ktoś bliski będzie cię potrzebował. Nie próbuj się wymigiwać, nie może być w tych dniach dla ciebie nic ważniejszego. Musisz dodatkowo zdobyć się na serdeczność i wyrozumiałość. W sprawach zawodowych atmosfera się zagęszcza.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Twój konflikt z kimś bliskim trwa zdecydowanie zbyt długo. A o co właściwie poszło? Jeśli już nie pamiętasz, to znak, że najwyższy czas wyciągnąć rękę do zgody. W sprawach zawodowych zachowaj pewną ostrożność i nie podejmuj żadnych gwałtownych działań.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Chyba wyciągasz mylne wnioski z tego, co ci się przydarza! Rzeczywistość nie spełnia wprawdzie całkowicie twoich oczekiwań, ale osoby mniej wymagające niż ty uznałyby ostatnie wypadki za sukcesy. Musisz nad tym popracować i przestać źle o sobie myśleć.

WODNIK 20.01 – 18.02
Przestań się zamartwiać. Urlop jest po to, by popatrzeć na wszystko z dystansem. Zrelaksuj się, wycisz, pomyśl o swojej przyszłości z większym optymizmem. Czasem warto założyć różowe okulary i powiedzieć sobie „chwilo, trwaj!". Jesienią pozałatwiasz trudne sprawy.

RYBY 19.02 – 20.03
Idealny czas na podróż. I to niekoniecznie daleką i egzotyczną. Mierz siły na zamiary! Szczególnie że jesienią będziesz musiała ostro zacisnąć pasa. Weekend w Polsce to teraz coś, czego najbardziej ci brakuje. To będzie wspaniała okazja, by poznać nowych przyjaciół.

Fot.: arch./123RF/ Picsel

eprasa.pl 2b2d194989

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

REKLAMA

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!

ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 90-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Stalowe Ostrza: Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca: Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza: Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka: Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY TELESKOPOWY UCHWYT

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i Przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

DO 90 MINUT PRACY NA 1 ŁADOWANIU!

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- Akumulator litowo-jonowy 1300 mAh (90 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)

Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnym akumulatorem Li-Ion, daje do 90 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

LETNIA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:
☎ 61 300 35 73
(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

* Masa urządzenia bez akumulatora.

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/.

WYJĄTKOWY KONCEPT HOTELI

Z POLSKIMI ANIMACJAMI I WYCIECZKAMI DLA RODZIN

ITAKA FAMILY

ITAKA

eprasa.pl 2b2d194989