O TYM SIĘ MÓWI

Dlaczego potrzebni są nam teraz młodsi znajomi?

CENA 5,49 ZŁ (w tym 8% VAT)

świat kobiety

5/2026 MAJ
www.sprawdzone.pl

WIĘCEJ NIŻ DETAL

Masz kokardę? Masz styl!

EMILIA KOMARNICKA

O świadomych wyborach, wolności i odwadze

WSZYSTKO PYSZNE!
Kotlety zrobią wrażenie...

...a lekkie musy i kremy rozpieszczą naszych gości

ZDROWIE

WEEKENDOWY DETOKS: CZY TO MA SENS?

Przytulny DOM
Odnawiamy wnętrze bez remontu

super produkt 2025 świat kobiety

SPRAWDZILIŚMY, *polecamy!*

WYBRALIŚMY NOWOŚCI, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

GRECKA HYDRA

Tutaj nic nie dzieje się za szybko

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
05
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 12.05.2026

eprasa.pl/7ab9e9ca5e

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Maj 2026

Drogie Czytelniczki,

maj przychodzi jak ciepły list napisany odręcznie – jest obietnicą pięknych chwil. Ma w sobie coś niezwykle czułego. Może to światło, które dłużej zagląda przez okno, a może świadomość, że przed nami miesiąc pełen rodzinnych spotkań. Celebrujemy tak wiele: komunie, chrzciny, śluby, rocznice, Dzień Mamy. Każda z tych uroczystości to opowieść, do której wracamy przez lata. Życzę Wam, aby nadchodzące tygodnie przyniosły dużo wzruszeń i potwierdzenie, że bliskość innych jest bezcenna.

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Trendy na maj
4 Opowieść o bliskości

Czas dobrych emocji
6 Soft life, czyli pozwól sobie na maj

Gwiazda i jej świat
8 Emilia Komarnicka
Miłość jest dla mnie największą siłą twórczą

Moda
12 Masz kokardę, masz styl

Nasze życie
16 Jak polubić marudę?

Uroda
22 Usta na nowo: halo lips i nie tylko...
24 Wypróbuj to!
26 Wiosenne rozświetlenie

Superprodukt 2025 Świata Kobiety
28 Oni wygrali!

Twój dom i ogród
34 Wszystkie odcienie błękitu
37 Wystarczy jedna rzecz
38 Czas przyjęć
40 Układaj jak florystka
42 Świat zwierzaków

Zdrowie
44 A może tak weekendowy detoks?
48 Prawdy i mity o znamionach
50 Ale się spociłam...
52 Mózg ma tego dość!
54 Wypróbuj to!

Kuchnia
56 Mały kotlet, wielki efekt
60 Rabarbar zwiastuje lato
64 Rybka w ogniu
66 Wypróbuj to!
67 Desery w pucharkach

Psychologia
70 Mapa marzeń i celów
72 Nowi na horyzoncie

Czas na relaks
74 Kultura – polecamy w maju
76 Zwiedzaj z nami
Hydra, wyspa spokoju
80 Wspomnień czar: 20 lat później...
Diabeł ubiera się u Prady
82 Horoskop
83 Krzyżówka

Foto na okładce: Polsat/ Marta Wojtal
Fot.: Adobe Stock (2), House of Food, mat. prasowe, arch. prywatne

NOWE WYDANIE „ŚWIATA KOBIETY" NR 6/26 UKAŻE SIĘ **już 13 maja!**

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Opowieść o bliskości

Dla Ciebie, Mamo

Czy ty też, patrząc na to zdjęcie, wracasz myślami do dzieciństwa? Do dłoni, którą trzymałaś mocno, do śmiechu unoszącego się nad trawą, do bukietu maków przyniesionego do domu? W maju, gdy zbliża się Dzień Mamy, wspomnienia te budzą się w nas szczególnie mocno. Może więc w tym roku to właśnie maki – delikatne, a przecież tak wyraziste – staną się symbolem twojej miłości? Nie chodzi o wielkie słowa, lecz o chwilę obecności – bez pośpiechu i telefonu w dłoni. Zatrzymaj się. Spójrz Jej w oczy. Powiedz jedno zdanie, którego może nigdy wcześniej nie wypowiedziałaś: „Dziękuję, że jesteś". A jeśli mamy nie ma już obok ciebie, powiedz to w ciszy. Wspomnienia potrafią nieść słowa dalej, niż myślimy. Tam, gdzie miłość trwa bez końca.

OD SERCA

JAK BUKIET

Krem do ciała L'Erbolario Papavero Soave zawiera oleisty ekstrakt z płatków maku. Otula skórę jak czułe ramiona, pozostawia ją ukojoną i odżywioną. Może podarujesz go mamie? A może sobie? W podziękowaniu za cierpliwość, siłę, miłość, które dajesz każdego dnia. erbolario.pl

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe

Piękny symbol

CO MÓWIĄ MAKI?

Jesteś bezpieczna, czuwam, chronię cię... Jeśli zechcesz makowy bukiet wstawić do wazonu, zerwij kwiaty wczesnym rankiem. Końcówki łodyg (1-2 cm) przypal zapalniczką. Miłym towarzystwem będą dla nich inne skarby z łąki: chabry, rumianki i kłosy traw.

Wasze wspomnienia

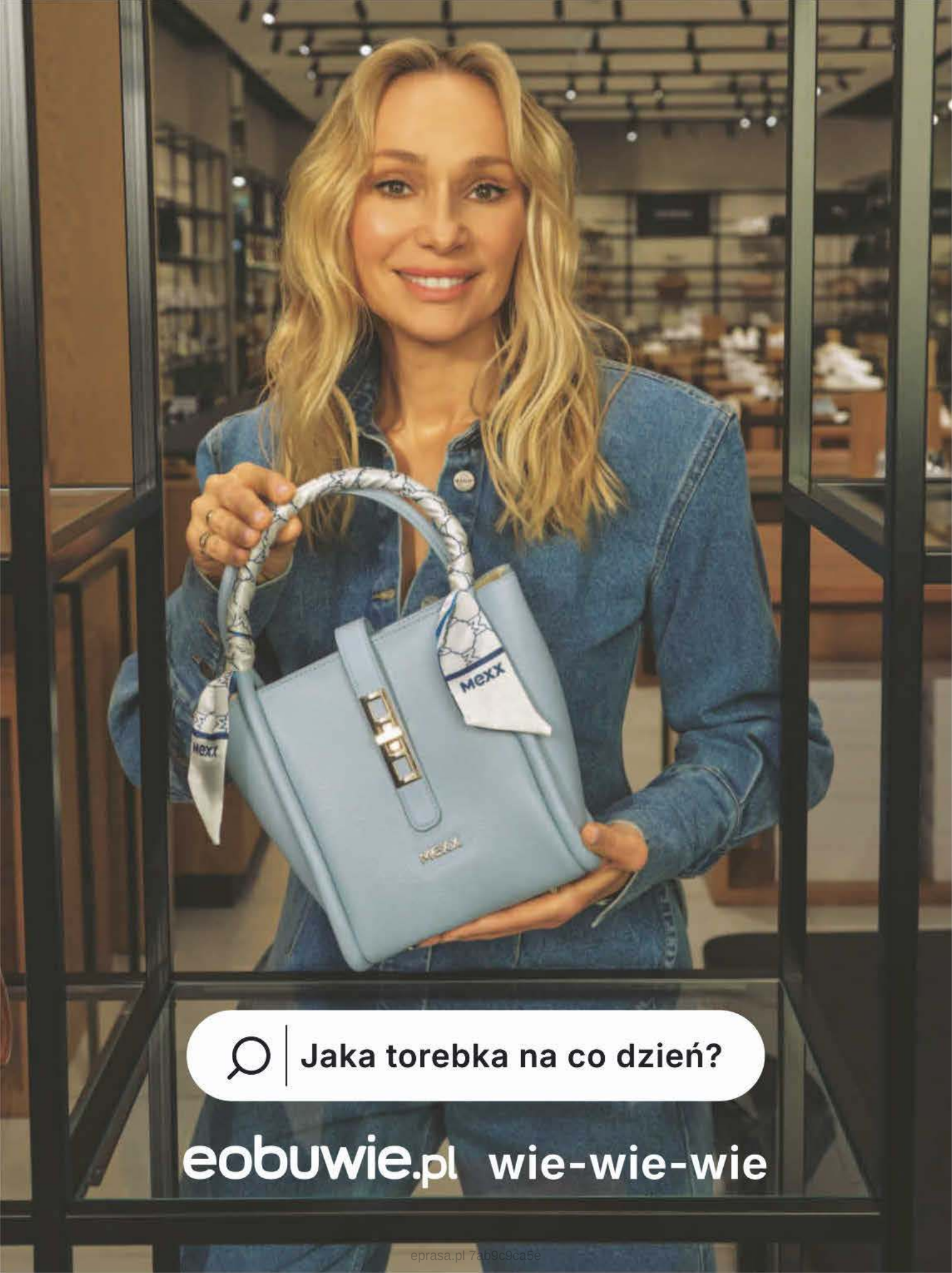
Lniana okładka z wyhaftowanymi wdzięcznymi makami ukryje więcej niż zdjęcia – to miejsce na waszą historię. Czy nie byłoby wspaniale podarować mamie album pełen wspólnych chwil – tych sprzed lat i tych całkiem nowych? decobazaar.com/Albumy-ARHOME

CHWILO, TRWAJ!

SŁONECZNE POPOŁUDNIE...

...coś słodkiego na talerzykach i rozmowy, które nie chcą się kończyć... Zaproś mamę i swoje dzieci, by wspólnie celebrować te chwile. Zastawa z ceramiki w ręcznie malowane maki doda im jeszcze więcej uroku. sklep.sokomedica.pl

eprasa.pl 7ab9c9ca5e



eprasa.pl 7ab9c9ca5e

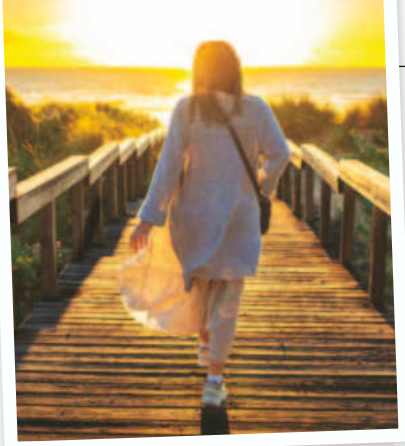
Zachwyt zielenią

Majowa zieleń to nie przypadek. Ludzkie oko rozróżnia więcej odcieni zieleni niż jakiegokolwiek innego koloru. Dlatego kwadrans w parku działa lepiej niż niejeden środek na uspokojenie.

SOFT LIFE, CZYLI POZWÓL SOBIE *na maj*

Pierwsze ciepłe wieczory przypominają, że życie nie musi być maratonem. Miliony kobiet na całym świecie już to odkryły. Pokażemy ci, że i ty możesz!

eprasa.pl 7ab9c9ca5e



DŁUŻSZY DZIEŃ! CUDOWNIE...

W maju masz prawie cztery godziny światła więcej niż w grudniu. To nie jest przypadek, że właśnie teraz czujesz się lżej. Więcej światła oznacza więcej serotoniny – hormonu, który reguluje nastrój, sen i apetyt. Twoje ciało dosłownie budzi się do życia. W końcu! Zaufaj więc neurobiologii i naturalnemu rytmowi pór roku. Matka Natura wie, co robi.

Matka Ziemia zachęca

● **Maj jest miesiącem, kiedy siadasz na chwilę na tarasie i zostajesz dużo dłużej. Herbata wystygła, ściemnia się powoli, a ty nadal siedzisz i jakoś nie masz ochoty wstawać. I dobrze.** Bo to uczucie – że nie trzeba, że można jeszcze chwilę – jest warte więcej niż myślisz. Maj ma w sobie coś, czego nie ma żaden inny miesiąc. Nie chodzi tylko o ciepło ani o kwitnące drzewa. Chodzi o to, że w maju jest jakoś łatwiej poczuć, że życie jest dobre. Psycholodzy nazywają to efektem sezonowym – więcej światła dziennego dosłownie zwiększa produkcję serotoniny, hormonu dobrego nastroju. Ale ty tego nie potrzebujesz wiedzieć, żeby to czuć. Po prostu wychodzisz rano i jest jaśniej, cieplej, lżej. I przez chwilę wszystko wydaje się możliwe.

Skąd się wzięło to słowo

● **Soft life – dosłownie: miękkie życie – zaczęło jako viralowy trend na TikToku.** Miliony kobiet na całym świecie zaczęły publikować filmy o tym, jak świadomie zwalniają, rezygnują z wyścigu i wybierają prostsze, łagodniejsze życie. Szybko okazało się, że to nie jest chwilowa moda, bo dotknęło czegoś bardzo prawdziwego. Nieustannego wyścigu z samą sobą, w którym trzeba być produktywną, dyspozycyjną i silną jednocześnie. Badania Światowej Organizacji Zdrowia potwierdzają to, co czujemy w kościach – chroniczne przepracowanie dosłownie skraca życie. Ale nie trzeba sięgać po statystyki, żeby to wiedzieć. Wystarczy przypomnieć sobie, kiedy ostatnio zjadłaś obiad na siedząco, bez patrzenia w telefon.

Sześć minut wystarczy

● Naukowcy z Uniwersytetu w Sussex sprawdzili, co najszybciej obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu. **Okazało się, że sześć minut czytania książki działa lepiej niż spacer i lepiej niż muzyka. Sześć minut.** Tyle zajmuje wejście na jeden portal informacyjny rano. Zanim więc dzień nabierze tempa, zanim cokolwiek zaczniesz, usiądź z kawą przy stole i przeczytaj kilka stron czegokolwiek, co sprawia ci przyjemność. Nie musi być mądre ani ważne. Ma być twoje. Majowe poranki są do tego stworzone!

Lista zadań nigdy się nie kończy

● To wiemy obie. Dlatego czekanie, aż skończy się wszystko, co zaplanowane, żeby w końcu odpocząć – nie działa. Odpoczynek przesuwa się na jutro, pojutrze, na ten urlop, który jeszcze nie wiadomo kiedy. Spróbuj inaczej. Wieczorem, kiedy planujesz następny dzień, wpisz w niego jedną rzecz tylko dla siebie – tak samo jak wpisujesz spotkanie albo wizytę u lekarza. Spacer bez trasy przez majowy park. Kwadrans w ogrodzie, bo maj właśnie teraz pachnie bzem i to się nie powtórzy. Kąpiel bez pośpiechu. Badacze z Harvardu odkryli, że samo planowanie przyjemności poprawia nastrój już dzień wcześniej – oczekiwanie działa równie dobrze jak sama chwila.

Łagodniej dla siebie

● Psycholożka Kristin Neff z Uniwersytetu Teksańskiego bada od lat, co się dzieje z kobietami, które potrafią traktować siebie tak samo łagodnie jak traktują bliskich. Rzadziej się wypalają. Lepiej śpią. Mają silniejsze relacje. To nie jest kwestia charakteru ani czasu. To kwestia jednej małej decyzji dziennie. Majowy wieczór jest długi i ciepły. Zostań na tarasie trochę dłużej. Herbata może wystygnie – ale to naprawdę nie jest najważniejsze.

Hanna Kudłacik-Oleszko

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Miłość jest dla mnie NAJWIĘKSZĄ SIŁĄ TWÓRCZĄ

Na scenie i przed kamerą – jest zjawiskowa, zachwyca w każdej z ról. Prywatnie zakochana w swoich synach, zapracowana mama, która ma supermocne i potrafi wyczarować czas, nawet gdy go nie ma...

Świat Kobiety: Pani Emilio, żaden tam kwiecień plecień ani zimny maj. Tegoroczna wiosna jest dla Pani naprawdę baaardzo „gorąca"!
Emilia Komarnicka: Tegoroczna wiosna jest jednym wielkim zaskoczeniem. Miała być przetańczona, a dała mi coś więcej. Uwielbiam to, jak życie potrafi nas zaskoczyć, kiedy już wydaje się, że wszystko mamy zaplanowane. Poszłam do programu zmierzyć się z tematem oceny – myślałam, że to potrwa kilka tygodni. Tymczasem dostałam coś zupełnie innego: temat przepracowany... i czas w prezencie. To chyba najpiękniejsza wiosna mojego życia.

ŚK: Powiedziała Pani kiedyś, że lubi, gdy w życiu dużo się dzieje. Ostatnio działo się tyle, że na nadmiar czasu Pani nie narzekała...
E.K.: Mam w sobie naturalne dążenie do intensywności, a mój zawód tylko to wzmacnia. Ale dochodzę do momentu, w którym spokój staje się największym luksusem. Po programie – kiedy nie miałam ani chwili na oddech, bo równolegle trwało całe moje życie zawodowe – obiecałam sobie, że czas na równowagę. Kocham pracę, ale równie mocno kocham życie. A ono domaga się miejsca.

ŚK: Momenty wytchnienia są niezwykle ważne. Jak one dziś wyglądają u Pani?
E.K.: Ludzie. Moi synowie, rodzina, przyjaciele, czas ze sobą. To najczystsza forma odpoczynku. Bez scenariusza, bez napięcia. Po prostu bycie razem.

ŚK: Wiem, że bardzo lubi Pani sytuacje spontaniczne. Czy ostatnio coś takiego właśnie Panią spotkało?
E.K.: (śmiech) W naszym domu główną inicjatorką spontanicznych akcji jestem ja. Tworzę dla chłopców małe wyspy wyjątkowości. Celebrujemy codzienność. Czasem to spacer nad Wisłą, czasem plac zabaw, a czasem nagła wyprawa do lasu w poszukiwaniu „skarbów". Zwykłe rzeczy, ale niespodziewane. Tak naprawdę nie liczy się „co". Liczy się „razem". I to zawsze jest nasze święto.

ŚK: Wkrótce faktyczne święto, wyjątkowo ważny dzień... Dzień Matki. Jak zwykle celebrujecie takie chwile?
E.K.: Dzień Matki, urodziny czy inne ważne momenty celebrujemy bardzo uważnie. W naszym domu obowiązuje zasada, że osoba, która ma swoje święto, staje się królem albo królową dnia. Chłopcy zawsze przygotowują laurki i życzenia. Te gesty mają w sobie ogrom miłości.

ŚK: Czym jest dla Pani macierzyństwo?
E.K.: Wszystkim. Najpiękniejszą i najtrudniejszą przestrzenią jednocześnie. To nieustanna lekcja uważności – bo potrzeby dzieci i nasze własne zmieniają się każdego dnia. Nie ma tu dyplomów ani egzaminów końcowych. Jest droga. Pełna miłości... i błędów, które są jej częścią. Czasem myślę o macierzyństwie jak o projekcie na dwadzieścia lat – a potem dzieci wyruszają w świat. Dlatego tak bardzo staram się być. Naprawdę być.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

ŚK: Co dziś najbardziej pochłania Pani synów?
E.K.: Starszy syn jest sportowcem – gra w piłkę nożną z ogromną pasją i potencjałem. To dla mnie wzruszające, bo dokładnie w tym samym wieku, w którym ja odkryłam taniec, on odkrył swoją miłość do futbolu. Młodszy syn jest natomiast... małym filozofem. Wyraża siebie w malarstwie. Ma bardzo abstrakcyjne spojrzenie na świat i pięknie przekłada je na kolory i kompozycje. To dopiero początki, ale już widać, że jest w tym naprawdę szczęśliwy.

ŚK: A czy Pani swoją decyzję, postanowienie o byciu szczęśliwą podejmuje każdego dnia, czy to długofalowy projekt?
E.K.: To jest decyzja, którą podjęłam kiedyś, ale którą trzeba pielęgnować każdego dnia. Zwłaszcza wtedy, gdy brakuje sił albo odwagi do życia. Jedno – to coś sobie postanowić. Drugie – każdego dnia wybierać postawę, z jaką idzie się przez życie i przez to, co nas spotyka. Lubię porównywać to do mięśni. Mięśnie ciała trenujemy na siłowni czy uprawiając sport. A mięsień uważności i wyboru postawy wobec życia też trzeba ćwiczyć. Każdy z nas ma do tego potencjał. Trzeba tylko podjąć decyzję, a potem konsekwentnie ją praktykować.

ŚK: A czy prócz miłości do synów jest w Pani życiu przestrzeń na romantyczną relację?
E.K.: Miłość jest dla mnie największą siłą twórczą, jaka istnieje. Potrafi stworzyć wszystko – i bardzo wiele też uleczyć. Wierzę, że to energia, która nas buduje, rozwija i prowadzi. Na miłość zawsze jest przestrzeń.

ŚK: Wracając do Pani pasji. Powiedziała Pani kiedyś: „Jestem tańcem". Kiedy najmocniej to Pani poczuła?
E.K.: Do telewizyjnego show przyszłam z przekonaniem, że jestem tańcem, że kocham tańczyć i potrafię to robić. Miłość została, ale program bardzo szybko pokazał mi, że... z techniką bywa różnie (śmiech). Zrozumiałam coś ważnego: najbliżej siebie jestem wtedy, gdy ciało porusza się intuicyjnie, w wolności. Taniec towarzyski jest natomiast bardzo wymagającą strukturą. I właśnie odnalezienie w niej tej wolności, tej radości ruchu, stało się dla mnie ogromnym wyzwaniem. Nie tylko tanecznym. Także życiowym. Bo przecież w życiu też często próbujemy odnaleźć wolność w ramach jakiejś struktury. Teraz zmieniłabym to zdanie na: „Jestem ruchem", a ruch to zmiana, jedyna stała w naszym życiu.

ŚK: Czy uważa Pani, że w życiu – jak w tańcu – każdy krok ma znaczenie?
E.K.: Zdecydowanie tak. Każdy krok ma znaczenie, a konsekwencje, które po nim przychodzą, są w pewnym sensie obrazem naszych decyzji. Miejsce, w którym dziś jestem, jest rezultatem marzeń – tych świadomych i tych zupełnie nieuświadomionych. To bywa konfrontujące, ale też bardzo uwalniające. Bo pokazuje, że jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie i za każdy krok, który stawiamy. A kiedy zdarza

Fot.: Polsat/ Marta Wojtal, Instagram.com/emiliakomarnicka

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

„Nie wierzę w przypadki – wierzę w szczęśliwe zbiegi okoliczności”

się potknięcie – nie ma sensu się z nim boksować. Trzeba je przeżyć, zrozumieć i iść dalej.

ŚK: Razem ze Stefano Terrazzino stworzyliście spektakl „Kto ma Klucz”, w którym oboje występujecie. Niedawno podziwialiśmy Wasz fantastyczny duet w tanecznym show. Jaka jest Wasza relacja?
E.K.: Spektakl wypłynął z naszych serc – z naszej wrażliwości, zrozumienia i rozmów. Jest naszym artystycznym dzieckiem. Najpiękniejsze jest to, co dzieje się po przedstawieniu. Widzowie często podchodzą i mówią: „To była historia o mnie”. I wtedy wiemy, że udało się dotknąć czegoś uniwersalnego. Dodam, że podobnie jest z koncertami, które gram w całej Polsce. Nazywam je czasem muzyką szczęścia. To trochę opowieść o tym, dlaczego tak rzadko pozwalamy sobie być szczęśliwi – i co możemy zrobić, żeby tego szczęścia było więcej. Kiedy po koncercie widzę kilkaset osób wychodzących z takim poczuciem lekkości i nadziei... myślę sobie wtedy, że misja została spełniona. Natomiast, wracając do relacji nazwałabym ją zaufaniem i porozumieniem. Oboje z taką samą intencją podchodzimy do tego, co robimy, że sztuka musi przemieniać, inaczej nie ma sensu.

ŚK: Czy taniec może zmienić życie?
E.K.: Moja ukochana choreografka Pina Bausch powiedziała kiedyś zdanie, które bardzo ze mną zostało „Tańczmy, tańczmy – inaczej jesteśmy zgubieni”. Dla mnie taniec jest drogą do wolności, do poznania siebie, do bycia blisko własnych emocji. Nie każdy musi tańczyć w sensie technicznym, ale każdy może poruszać się intuicyjnie. Pozwolić ciału zdecydować, jak chce się poruszyć. To daje ogromną ulgę, rozluźnienie, coś w rodzaju autoterapii. Wystarczy włączyć muzykę i pozwolić ciału się porwać. Z własnego doświadczenia wiem więc jedno: tak, taniec naprawdę potrafi zmienić życie.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA

Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

SYTUACJA SIĘ POGARSZAŁA
Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

SZYBKIE DZIAŁANIE
Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

LIŚCIE MORWY – PRZEŁOM!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

★ ★ ★ ★ ★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru”**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Stylizacja

Koszula, bonprix, 129,99 zł

Tylko ona jedna!

Bluzka z nadającą ton kokardą wiązaną pod szyją to krój inspirowany stylem lat 70. Teraz wraca w nowoczesnym wydaniu, zachowując równowagę między szykiem a swobodą. Sprawdza się i w stylizacjach biurowych, i wieczorowych.

Bluzka, Reserved, 179,99 zł
kolczyki, Sadva, 79,20 zł
spódnica midi, Zara, 179 zł
pierścionki, Sadva, 215,20 zł
torebka, Reserved, 49,99 zł
pantofle, Gdańsk Moda, 239 zł

Masz kokardę, MASZ STYL

Ten niepozorny detal potrafi w kilka chwil odmienić stylizację i dodać jej subtelnego uroku, elegancji i wyrafinowania.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Masz ochotę na więcej? Bierz, ile chcesz!

Kardigan, Reserved, 89,99 zł
naszyjnik, Panda Luxury, 54,99 zł
pasek, Answear, 49,99 zł
dżinsy, Zara, 119 zł
koszyk, Joe Browns, 159,99 zł
baleriny, Medicine, 229 zł

Stylizacja

Kardigan
w duchu retro

Kardigan, Cotton Traders, 209,99 zł

Wiosną sprawdza się jak żaden inny sweter. A dzianinowe, koronkowe lub satynowe kokardki w stylu vintage dodają mu lekkości, finezji i kobiecości. Ta romantyczna ozdoba, choć z pozoru niepozorna, jak żadna inna ma magiczną moc odmładzania.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Smaczek
z charakterem

Efektowna, przykuwająca wzrok kokarda to doskonały sposób na dodanie pazura klasycznym stylizacjom – łączy urok z nowoczesną elegancją. Może być umieszczona w różnych miejscach np. w talii, przy dekolcie (w tym na plecach też!) i przy okazji pomaga wyeksponować atuty sylwetki.

Stylizacja

Koszula, NAOKO, 329 zł

Okulary, Stylion, 29 zł
koszula, About You, 249,99 zł
kolczyki, Vezzi, 17,98 zł
cygaretki, Greenpoint, 79,99 zł
torebka, Cesare Gaspari, 269 zł
mokasyny, Venezzia, 219 zł

Mała kokardka czy ta w wersji XL – sama wybierz!

Fot.: materiały prasowe, bonprix, Cotton Traders (2), NAOKO

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

W klasycznej odsłonie

Wiązany pasek na kokardę, np. przy sukience, to nic nowego, ale jeśli chcesz dodać stylizacji nieco nonszalancji, zawiąż ją z boku. Kokardka w kolorze identycznym jak sukienka będzie stanowić urokliwy akcent stroju, zaś kontrastowa zrobi wrażenie.

Jest wszędzie – na ubraniach, dodatkach i jako element biżuterii.

Stylizacja

Sukienka, Cotton Traders, 219,99 zł

Kolczyki, Yes, 79 zł
sukienka, Joe Browns, 199,99 zł
zegarek, Empik, 64,90 zł
pierścionek, Fruugo, 26,95 zł
worek, Joe Browns, 149,99 zł
czółenka, Born2be, 84,99 zł

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Lubię nasze osiedle i jego mieszkańców, choć nie wszystko układa się idealnie.

Dobrze mieć sąsiada? Zapewne, choć niestety nie zawsze. Wszystko zależy od tego drugiego człowieka...

JAK POLUBIĆ *marudę?*

Pan Kazimierz ciągle na coś narzekał i uprzykrzał życie sąsiadom. Nikt za nim nie przepadał. Wstyd się przyznać, ale ja też należałam do tego grona...

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Gdyby ktoś mi kiedyś powiedział, że zaprzyjaźnię się z panem Kazimierzem, to dosłownie zakrztusiłabym się kawą albo parsknęła śmiechem, zależy w jakim byłabym akurat humorze. Oczywiście miałam ku takiemu podejściu wszelkie podstawy – bo pan Kazimierz, mój sąsiad, był po prostu... nieznośny.

Mężczyzna mieszkał na parterze, pod trójką. Był niski, siwy, z wiecznie zmarszczonym ze złości czołem i brwią uniesioną w wyrazie „zaraz ci coś wygarnę". Narzekał dosłownie na wszystko. Że deszcz, że słońce, że liście spadają nie w tę stronę, co trzeba, że chodników nikt nie zamiata albo że trawa za bardzo skoszona. Kiedy któregoś razu po ulewie wracałam z Luną – moją labradorką – i ta zostawiła ślady mokrych łap na klatce, już wiedziałam, że następnego dnia zobaczę karteczkę na drzwiach. I zobaczyłam!

„Czy ktoś tu celowo brudzi schody? Jak panią wychowano? Ścierkę wziąć i ścierać po sobie proszę".

A takich karteczek było więcej, nie tylko u mnie, u innych sąsiadów również. Czasem miałam ochotę odpisać panu Kazimierzowi flamastrem coś w stylu: „Tu nie pustelnia, tu ludzie mieszkają", ale byłam dorosła i starałam się być cywilizowana. No dobrze, przyznaję, raz mu napisałam. „Niech się pan zajmie czymś miłym. Polecam sudoku". I przez dwa tygodnie nie patrzył mi w oczy, co było fajne, bo miałam trochę świętego spokoju.

Dzieci bały się sąsiada spod trójki. Dorośli nie lubili go, ale tolerowali, jak i ja. Mówili „pan Kazimierz taki już jest, nic się z tym nie zrobi". Śmiali się, że on to ma chyba radar na każdy dźwięk powyżej trzydziestu decybeli.

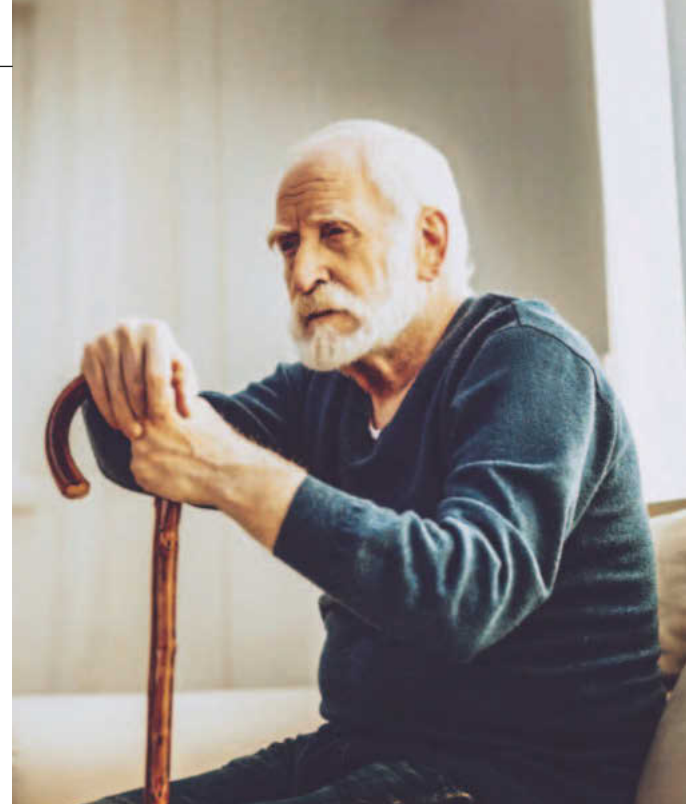
Nie było mieszkańca, który panu Kazimierzowi choć raz nie podpadł

Raz mężczyzna nakrzyczał na panią Wandzię z piątego piętra, że podlewała pelargonie i przy tym śpiewała, a dla niego to było zbyt widowiskowe. Cytuję:

– Niech się pani nie popisuje, to nie Opera Wiedeńska, tylko balkon w bloku z wielkiej płyty!

Śmialiśmy się z tego przez tydzień. Innym razem wyjął wycieraczkę spod drzwi młodego małżeństwa, bo – jak napisał w liście zostawionym na klamce – „psuje jednolitą estetykę korytarza". Matko i córko, ten człowiek miał po prostu nieskończone pomysły na to, jak komuś zepsuć humor. O jeszcze jeden przykład: pewnego dnia ktoś zostawił dziecięcy wózek na półpiętrze, a pan Kazimierz wystawił go przed blok i dołączył karteczkę: „Na klatce nie prowadzimy przechowalni".

Punktem kulminacyjnym była jednak historia z grillem elektrycznym. Pani Jola z drugiego piętra wpadła na pomysł, że skoro nie można grillować na trawniku, to zrobi



Podejrzewałam, że starszy pan chyba bardzo się nudził w domu, dlatego tropił wszystkie sąsiedzkie „wykroczenia".

to na loggii, to znaczy w takiej wnęce wychodzącej na zewnątrz budynku. Po godzinie od włączenia urządzenia, pan Kazimierz zadzwonił do administracji z informacją, że sąsiadka urządza „wędzarnię z widokiem na parking" i że „dym może mieć właściwości rakotwórcze, nawet jeśli pachnie karkówką". Wezwał też policję. Przyjechali policjanci i kazali zakończyć biesiadę. No i jak tu takiego człowieka lubić?!

Ja mówiłam sobie, że zrzędliwy sąsiad jest taką toksyczną chmurą w naszej klatce, i jak mogłam trzymałam się od niego z daleka. Aż do tamtego popołudnia...

Nie mogłam pozwolić, by chłopcy skrzywdzili staruszka

Była sobota, wróciłam z Luną ze spaceru i zobaczyłam, że pod blokiem dwóch młodych chłopaków – podpici, widać od razu – otoczyło pana Kazimierza. Ten trzymał foliówkę z bułkami i paczką herbaty, wyglądał na zaskoczonego i bezradnego. Zamarłam na moment.

– Co pan taki nerwowy? – rechotał jeden z podpitych.

– Może pomożemy panu z tymi zakupkami? – dodał drugi, śmierdzący piwem na odległość pięciu metrów, bo nawet ja to poczułam.

Tymczasem pan Kazimierz tylko cofał się pod mur, jakby chciał zniknąć. W starciu z dwoma młodymi byczkami wydawał się kompletnie zagubiony, a mnie się go szkoda zrobiło, w końcu to starszy człowiek. Nie myśląc długo, postanowiłam interweniować.

– Panowie, a może byście się przeszli gdzie indziej? –

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

rzuciłam. – Albo rozwiązali sudoku?
Młodzi mężczyźni spojrzeli na mnie zdziwieni i lekko zdezorientowani. Nie spodziewali się, że ktoś się wmiesza, a ja wyglądałam raczej jak typowa „ciocia z bloku", która piecze ciasteczka i chodzi bez celu z psem.
– Spokojnie, paniusiu – mruknął jeden z nich, ale już się zaczęli wycofywać. – Chcieliśmy pomóc dziadkowi...
– To następnym razem pomóżcie komuś, kto was o to poprosi. Panie Kazimierzu, wszystko w porządku?
Mężczyzna popatrzył na mnie w milczeniu, a ja pierwszy raz zobaczyłam w jego oczach coś innego niż niezadowolenie. Był... zdziwiony i jednocześnie miał w oczach ulgę. Coś, czego nie umiałam wtedy nawet nazwać.
– Dziękuję – powiedział cicho, kiedy wyrostki się oddaliły. – Rzadko kto... no wie pani... Rzadko kto reaguje.
Machnęłam ręką, udając, że to nic, ale od tamtego dnia coś się w naszych relacjach zmieniło. Nie od razu. Najpierw pan Kazimierz zaczął mówić mi „dzień dobry" bez zgryźliwego komentarza. Potem przystawał i się kłaniał, a i ja zaczęłam się zatrzymywać na dwa słowa, zamiast od razu uciekać.

Sąsiad zmienił się, a może to ja zaczęłam inaczej na niego patrzeć...

Któregoś popołudnia, kiedy wracałam ze sklepu, zrzędliwy dotąd sąsiad pojawił się znikąd i... zaprosił mnie do siebie na ciasto. Mało nie zemdlałam. Powiedział, że ma za dużo jabłecznika i szkoda, żeby się zmarnował. Zgodziłam się, ale głównie z ciekawości, bo u niego w mieszkaniu chyba nigdy nikogo nie było. To była tajemnicza twierdza marudnego dziadka.
I tam, w środku – we wnętrzu pełnym książek, starych fotografii i kurzących się albumów – nagle odkryłam zupełnie innego człowieka.
– To moja żona – powiedział, pokazując mi zdjęcie z lat siedemdziesiątych. – Poznaliśmy się na studiach. Najmądrzejsza kobieta, jaką znałem. Zmarła dziesięć lat temu. Od tamtej pory... – Zamilkł, jakby słowa nagle przestały mieć dla niego sens.
Potem opowiadał o swojej młodości, pracy w teatrze lalkowym (czego bym się w życiu nie spodziewała!), o podróżach, o przyjacielu z wojska, który zaginął na Syberii. O tym, jak bardzo brakuje mu rozmów.
Siedziałam zasłuchana i zszokowana jednocześnie, tak, że prawie zapomniałam o mijającym czasie. Kiedy wreszcie wyszłam, czułam... że coś mnie ściska w gardle. Trochę wstyd, że przez lata oceniałam człowieka tylko po jego powierzchowności. Nie wiedziałam o nim nic, ale z miejsca uznałam, że jest taki i śmaki.

Mój wyjątkowo łagodny i dobrze ułożony pies też był pod czujną obserwacją czepialskiego sąsiada.

Fot.: Adobe Stock

Samotność to trucizna
Dlaczego? Gdyż sprawia, że człowiek wszędzie wietrzy podstęp i złośliwość.

Pan Kazimierz z czułością wspominał swoją żonę. Bardzo za nią tęsknił. Mówił, że była dla niego wszystkim.

Przekonałam się, że pozory mylą, więc lepiej się nimi nie sugerować

Dziś spotykamy się co środę. Pijemy herbatę i jemy ciasto. Rozmawiamy o życiu, książkach, czasem o polityce – i wtedy bywa nawet, że się kłócimy, ale w taki sposób, który nie boli. Pan Kazimierz wciąż narzeka, to się nie zmieniło. Na pogodę, na piasek, na dzieci. Teraz jednak wiem, że to tylko taka fasada. Tarcza, która chroni go przed światem. To pod nią bije serce człowieka, który przez wiele lat był po prostu bardzo, bardzo samotny.

Arleta, 45 lat

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

W duecie z…

BRONZEREM

- **Lubisz malować usta?** Halo lips jest dla ciebie! Buduje pełniejszy kształt na zasadzie światłocienia, a uzyskasz go m.in. matowym bronzerem jak mleczna czekoladowa.
- **Pędzelkiem obrysuj** usta bronzerem poza konturem. Rozblenduj pędzelkiem okrągłym. Powtórz kredką, jak czekolada lub zbliżoną do warg. Rozblenduj. Wymodeluj kredką środek ust pod dolną wargą i nad górną. Kremowa pomadka i znowu rozblenduj kontury, by uzyskać aureolkę. Dla chętnych rozświetlacz na łuk Kupidyna.

SERGIUSZ OSMAŃSKI
dyrektor artystyczny Sephora

USTA NA NOWO: *halo lips i nie tylko…*

Sprytne techniki, trendowe kolory i kosmetyki sprawią, że wargi będą takie, jak lubisz. Zainspiruj się gwiazdami z czerwonego dywanu i podpowiedziami z sieci.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Niczym
U BALETNICY

● **Odcienie i efekt** w makijażu ballet slipper lips zachwycą panie dojrzałe. Usta są świeże jak płatki róży i lekko wypchnięte do przodu.
● **Tu królują pomadki** w chłodnych odcieniach bladego różu, np. beżoworóżowe, pudrowe róże. Satynowe, z leciutkim połyskiem, nie glossy, lub lekkością sztyftu. Możesz je nałożyć na bazę z pomadki nude lub wprost na usta i rozmyć opuszkiem na boki. Konturówka ciut ciemniejsza mile widziana, ale roztarta np. patyczkiem kosmetycznym, a wokół niej rozświetlacz i gotowe!

Brązowe
INSPIRACJE

● **Te pomadki kojarzą ci się z jesienią?** Nic bardziej mylnego, teraz polubimy je wiosną i latem. Są jak wyróżniający się akcent, tzw. statement lips, modny i inspirowany latami 90-tymi.
● **Zoom na czekoladowe usta** wymaga konturówki ciemniejszej od pomadki, klasycznej i twardej. Precyzyjnie obrysuj nią wargi np. na bazie z korektora, dla trwałości. Pędzelkiem wmasuj szminkę w chłodnym brązie, najlepiej z kroplą wiśniowego, jagodowego syropu i bez mocnego błysku. To akcent dla ust kształtnych.

Wargi jak
PRZYGRYZIONE

● **Pełniejsze, jakby spuchnięte** po pocałunku. To makijaż bitten lips pogłębiający naturalny kolor warg i ze zmysłowym lookiem.
● **Zacznij od przypudrowania ust** i ich okolic, by łatwiej uzyskać efekt przejścia. Jeśli kredka to lekka, żelowa, a odcienie pomadek z gamy jaśniejszych czerwieni, maliny. I trik: złóż usta w dziubek i muśnij pomadką. Tak na środku zostanie najwięcej pigmentu, który rozetrzesz na boki, a potem w górę i w dół. Gdy lubisz, dodaj kroplę blasku na środek lub przeciwnie zostaw usta w macie, satynie.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

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

Lustrzane

ZAUROCZENIE

- **Niby nic nowego, a jednak!** Tu do gry wkraczają płynne pomadki i tinty w mocnych odcieniach i dające efekt szklanej tafli.
- **To też nawiązanie do lat 90-tych**, tyle że do akcji wkraczają nowoczesne winylowe kosmetyki. Mocno napigmentowane, zwykle typu long lasting, dobre na ciepłe dni. Wiśniowe, malinowe, jagodowe, a dla odważnych amarantowe wystarczą za jeden wyrazisty element w makijażu. By zagrały, polubią się z konturówką, precyzją w nakładaniu i wypielęgnowanymi ustami.

Z lekkością

CHMURKI

- **Subtelność, zwiewność, nowoczesność** jak z oscarowej gali... Tak usta w stylu cloud lips nawiązują do koloru roku i manikiuru wyczarowanego... odżywką.
- **Tu technikę możesz pożyczyć** z bitten lips lub ust baletnicy. Pomadki są naturalne, pastelowe, nudowe, ale i można wybrać rozbielony koral. By ułatwić sobie zadanie, sięgnij po pomadkę, tint ze słówkiem cloud, dają efekt chmurki. To malowanie na szybko, w stylu minimalistycznym. Raczej bez kredki, chyba że zastąpi ją nałożona pędzelkiem i roztarta pomadka.

To jest nowe, to jest trendy

Lekka pomadka

SATYNOWA SZMINKA z efektem drugiej skóry Signature Lip Satin. Jest idealna do makijażu na co dzień, w 5 nude odcieniach, Merit Beauty, ok. 129 zł

Wyjątkowy tint

MATOWY TINT DO UST daje ładny efekt rozmycia na ustach. W 12 twarzowych odcieniach do makijażu cloud lips, Matte To Tint, Sephora, ok. 62 zł

Mus z pomysłem

MATOWY ORAZ KREMOWY KOSMETYK nadaje się do makijażu i ust, i policzków, w 9 uniwersalnych odcieniach, Claudtopia, Maybelline, ok. 45 zł

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Personalizowany pierścionek Glamour
LILOU,
229 zł

Naszyjnik z nieskończonością
LILOU,
229 zł

Kolczyki Glamour
LILOU,
389 zł

Kolczyki Mini Icons serca
LILOU,
189 zł

TWÓJ TALIZMAN

Biżuteria Lilou niesie emocje, które pozostają z nami na zawsze. Jest jak osobisty talizman - dodaje blasku, podkreśla styl i daje poczucie pewności siebie. Naszyjnik z osobistym grawerunkiem czy kolczyki symbolizujące szczęście urzekają swoją lekkością i subtelnością. To piękny sposób, by wyrazić uczucia, celebrować ważne chwile i zachować wspomnienia blisko serca.

Kolczyki Mini Icons koniczyny
LILOU,
189 zł

Kolczyki ażurowe koniczyny
LILOU,
139 zł

Bransoletka Glamour
LILOU,
259 zł

Puzderko
LILOU,
od 189 zł

Przygotowano na bazie materiałów prasowych Lilou

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Nowości z drogerii

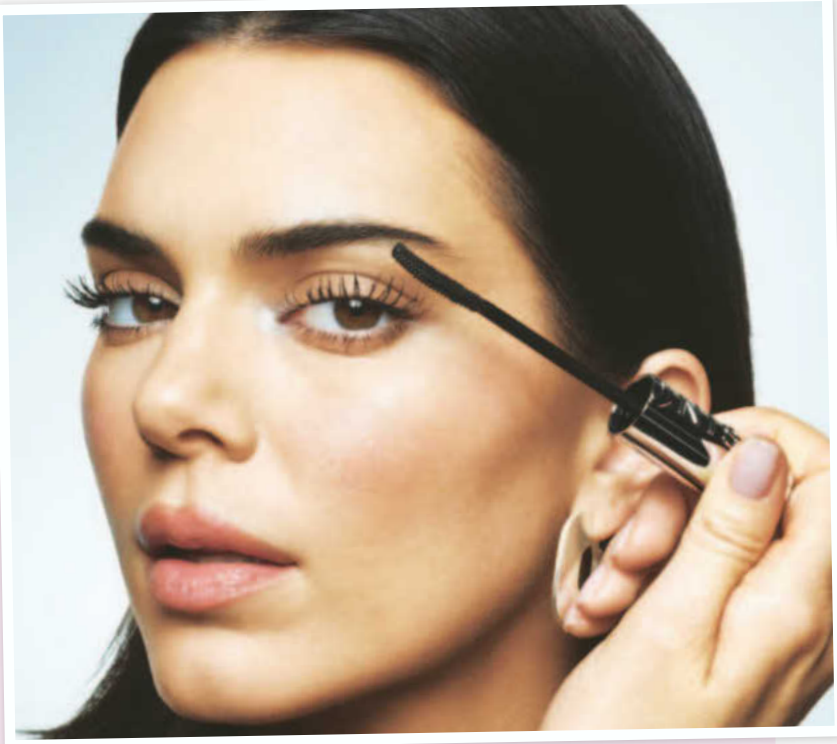
● **Age Perfect Serum Le Duo L'Oréal Paris** łączy peptydy pro-kolagenowe z unikalnym kompleksem regenerujących składników aktywnych. Redukuje aż 10 oznak starzenia skóry. Ok. 80 zł.

● Intensywnie działające **mleczko-serum do ciała Biome Skin Bielenda** zawiera kwas hialuronowy, prowitaminę B5 oraz olej migdałowy. Po użyciu skóra jest gładka i miękka. Ok. 22 zł.

● Bogata, emolientowa formuła **kremu do rąk Satin Glow Ziaja** regeneruje, wygładza, rozświetla skórę i pozostawia na niej przyjemny zapach. Zawarte w kremie lipidy wzmacniają barierę ochronną. Ok. 12 zł.

● Aloesowo-hialuronowy **zabieg do stóp Biotaniqe** w formie nasączonych skarpetek umożliwia samodzielne wykonanie profesjonalnej wygładzającej kuracji w domu. Ok. 16 zł.

● **Krem Healthy Glow Kloo** z witaminą C i wąkrotką azjatycką nadaje skórze naturalny satynowy połysk, delikatnie wyrównując koloryt. Równocześnie ją nawilża i ujędrnia. Ok. 129 zł.



Magnetyczna maskara

Czy kosmetyk ten może odjąć nam lat? Tak, jeśli wybierzemy taki, który unosi i podkręca rzęsy, a nie tylko je przyciemnia. Efekt „otwartego oka" to więcej światła w spojrzeniu i mniej widoczna opadająca powieka. Zapewni go maskara Extensionist od L'Oréal Paris. Jej sekret tkwi w formule wzbogaconej o „magnetyczne" pigmenty. Przyczepiają się one do każdej rzęsy, budując długość od nasady aż po same końce, bez efektu obciążenia. Ok. 48 zł.

PROMOCJA

Skóra poczuje ulgę

● Wiosną cera naczynkowa bywa bardziej kapryśna – reaguje rumieniem na słońce, wiatr i zmiany temperatury. Warto teraz postawić na pielęgnację, która koi i wzmacnia skórę, a także chroni ją przed promieniowaniem. Niverosin to specjalistyczny kosmetyk do skóry naczynkowej. Dzięki kompozycji pięciu aktywnych składników (zawiera m.in. diosminę, hesperydynę i wyciąg z kasztanowca) wspomaga cerę ze skłonnością do występowania „pajączków", przebarwień i drobnych zasinień. Filtr SPF 15 chroni przed działaniem promieni słonecznych (UVA/UVB). Ok. 29 zł.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Odmładzanie przez nawilżanie i wzmacnianie

● Technologia Wieku 5 Repair AA to program zaawansowanej pielęgnacji skóry dojrzałej. Zapewnia wielopoziomowe nawodnienie, odbudowę bariery hydrolipidowej, intensywną regenerację naskórka oraz wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny. Seria zawiera m.in. krem liftingująco-rozświetlający 50+, krem pod oczy, krem przeciwzmarszczkowy 60+ i krem-maskę na noc. Od ok. 11 do 35 zł.

PROMOCJE I NAGRODY DLA WTAJEMNICZONYCH

Specjalne oferty, promocje i wiele innych korzyści, które stają się coraz atrakcyjniejsze wraz z każdym osiąganym statusem – to oferuje nowa Karta Douglas! Możesz zarejestrować się w programie Douglas Beauty Card Moje konto na douglas.pl. Jeśli już jesteś uczestnikiem programu Douglas, sprawdź, jak to działa i czego się spodziewać na drodze do statusu Gold i Platinum.

Fot.: mat prasowe

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN EXPERT

Nawilżenie i rewitalizacja cery

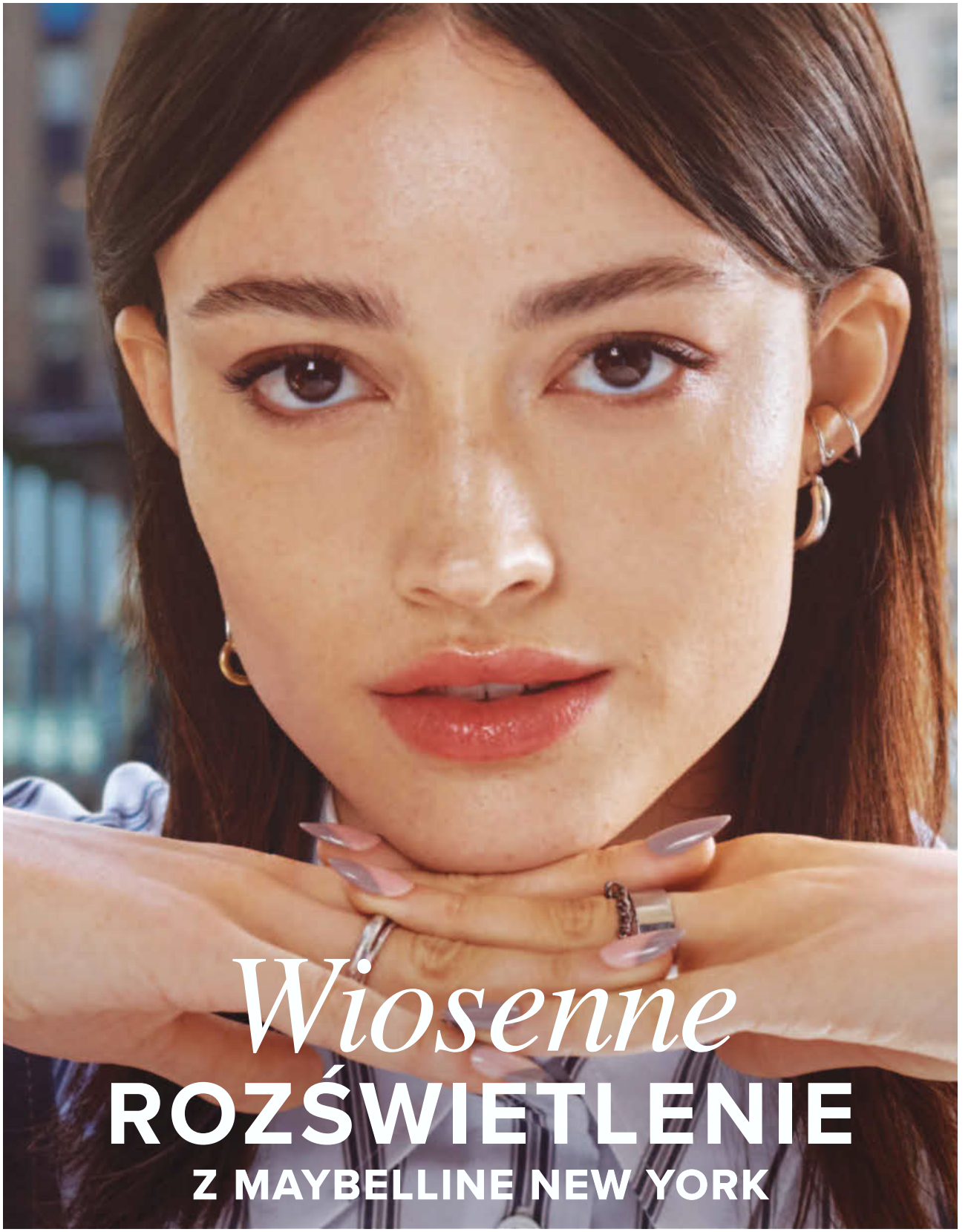
Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek

Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

eprasa.pl 7ab9c9ca5e



Promienna jak słońce, uwodząca barwą i naturalnością jak kwiaty – dzięki linii Lifter od Maybelline New York rozkwitniesz tej wiosny. Sprawdź to już dziś.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Naturalność

to hasło, które jest kwintesencją wiosny. Linia Lifter Concealer to rozświetlający korektor, który idealnie stapia się ze skórą zapewniając pełne krycie i nie pozostawiając śladów, ani efektu ciężkości. Ma wyjątkowo skuteczną, klinicznie przetestowaną formułę wzbogaconą mieszanką 2% peptydów i kofeiny, która przy regularnym stosowaniu znacząco rozjaśnia skórę pod oczami. Dzięki temu spojrzenie staje się świeże i wypoczęte. Tę zmianę widać, bo 78% składników kosmetyku ma właściwości pielęgnacyjne, a to sprawia, że skóra pod oczami wygląda na gładszą, bardziej napiętą i pełną blasku – bez potrzeby poprawek w ciągu dnia. Korektor dostępny jest w 5 odcieniach.

ROZŚWIETLANIE BEZ TAJEMNIC

Idealny przepis na wiosenny makijaż? Połącz **Lifter Plump&Glow** z korektorem **Lifter Concealer** dla rozświetlonych i nawilżonych okolic pod oczami, oraz z kremowym bronzerem **Lifter Stix**, aby naturalnie podkreślić rysy twarzy. Rozświetlony look już nie jest tajemnicą.

Świeżość

i soczystość kolorów, zapachów sprawia, że wiosną nabieramy nowej energii. Lifter Plump&Glow to coś więcej niż podkład – to codzienny rytuał dla skóry, dzięki któremu możesz wyglądać świeżo i promiennie bez wysiłku. Jego formuła w aż 90% oparta jest na składnikach pielęgnujących – więc każde użycie sprawia, że odżywiasz i pielęgnujesz twarz. Dodatkowo kosmetyk zawiera 2%. niacynamid i kwas hialuronowy, który daje natychmiastową zdrową jędrność i gwarantuje efekt glow. Ten podkład pracuje razem z twoją skórą – nie tylko wyrównuje koloryt, ale używany regularnie pomaga jej wyglądać coraz lepiej. Jest lekki, komfortowy i długotrwały i ma aż 6 różnych odcieni. Lifter Plump&Glow dotrzymuje kroku przez cały dzień, bez potrzeby poprawek.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Oni wygrali!

Spośród produktów zgłoszonych do 19. edycji konkursu „Superprodukt Świata Kobiety" wybrano te, które zachwyciły jurorki oraz Czytelniczki. Zwycięzcom gratulujemy!

Fot.: mat. prasowe

Obrady jury 19. edycji konkursu

Przez kilka miesięcy jurorki testowały m.in. jakość, użyteczność i estetykę zgłoszonych do konkursu produktów. W lutym spotkały się w siedzibie Wydawnictwa Bauer na tradycyjnych obradach, by wspólnie uzasadniać swoje wybory. Również Czytelniczki naszego magazynu mogły wybrać swój Superprodukt, oddając głosy na stronie superprodukt.pl.

KATEGORIA KOSMETYKI

PODKATEGORIA PIELĘGNACJA WŁOSÓW

▲ **NAGRODA**

Neboa seria Glossy Hair – za megablask, jak modna tafla na włosach, który odmładza i dodaje energii. Plus za dobre składniki pochodzenia naturalnego i efekt... od zaraz!

► **WYRÓŻNIENIE**

Regenerum regeneracyjny szampon prebiotyczny – oto prawdziwy eliksir dla skóry głowy z problemami. Nie tylko wspiera jej mikrobiom, ale i wszechstronnie dba o same włosy.

PODKATEGORIA STYLIZACJA WŁOSÓW

▲ **NAGRODA**

Jantar® seria do stylizacji – z tymi kosmetykami uda się stylizacja każdej fryzury. Lekkość, objętość, trwałość, a do tego esencja bursztynowa w składzie jak odżywczy bonus.

◄ **WYRÓŻNIENIE tołpa.® hair routine szampon peptydowy** – superagent oczyszczania i regeneracji. Doceniamy wykorzystanie modnych składników beauty care – peptydów miedziowych. A do tego zmysłowy zapach...

◄ **WYRÓŻNIENIE**

Pharmaceris H trychologiczny peeling enzymatyczny H-Stimupeel – piękne włosy zaczynają się od skóry głowy. A ten kosmetyk dobitnie to udowadnia i jeszcze działa tak łagodnie...

◄ **WYRÓŻNIENIE**

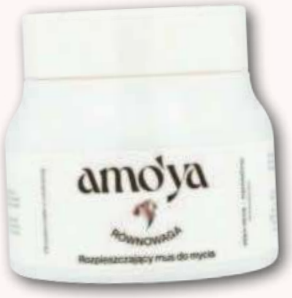
Ziaja linia Roślinnie Pielęgnujemy Owoc Granatu – oto gwarancja świeżości, nawilżenia i lekkości. Dla posiadaczek włosów przesuszonych, matowych i farbowanych must have!

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

■ PODKATEGORIA **CIAŁO – KOSMETYKI POPULARNE**

NAGRODA ►

Amo'ya Równowaga jedwabisty mus – do pokochania za lekkość pianki i słodko-owocowy zapach. Uczucie relaksu, którym mus otula ciało jest naprawdę wyjątkowe.

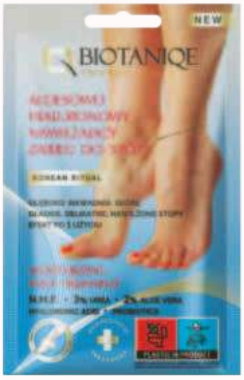


WYRÓŻNIENIE ▼

Ziaja linia Sport – dla aktywnych i na poranny rozruch dla wszystkich. Porcja energii, nawilżenia i świeżości w ośmiu wyjątkowych i wegańskich formułach.

WYRÓŻNIENIE ►

Biotaniqe® Professional Korean Ritual aloesowo-hialuronowy zabieg do stóp w formie skarpetek – sama przyjemność i łatwość w użyciu! A do tego efekt gładkich i zadbanych stóp i to bez wysiłku.



◄ NAGRODA

Mixa Niacinamide Bright krem do twarzy, ciała i dłoni – brawa za multifunkcyjne działanie, które wpisuje się w urodowy trend. I jeszcze za odczuwalne nawilżenie skóry i z efektowną nutką blasku...

■ PODKATEGORIA **PIELĘGNACJA CIAŁA – KOSMETYKI SPECJALISTYCZNE**

NAGRODA ◄

Podologic by Nivelazione® seria do pielęgnacji stóp – nagradzamy za oryginalne podejście do pielęgnacji stóp i wygraną z różnymi ich problemami. Nasi ulubieńcy to maska borowinowa i złuszczający roll-on.

NAGRODA ►

SheHand seria Kuracja Barierowa – za skuteczne wsparcie przesuszonych, wrażliwych dłoni. Z łagodnością, bez barwników i dodatków, za którymi ich delikatny naskórek nie przepada.

■ PODKATEGORIA **PIELĘGNACJA TWARZY – KOSMETYKI POPULARNE**

▲ NAGRODA

Perfecta linia Pro age Factor – oczekiwania cery dojrzałej spełnione w stu procentach. A wszystko m.in. dzięki oryginalnym serum i to w trzech różnych wersjach.

► NAGRODA

Garnier Vitamin C+ serum na przebarwienia – słowa uznania za pomoc w redukcji plamek różnego pochodzenia. Wyrównany koloryt i efekt rozświetlenia, który polubi każda cera.

▲ NAGRODA

Hdrèy seria Amber Ceramide – pomysł na odmładzanie cery podany w luksusowej wersji. Po te produkty każda z nas sięgnie z przyjemnością, a ich jedwabiste konsystencje wprost zachwycają.

▼ WYRÓŻNIENIE

AA linia Youth Supreme – te kosmetyki to prawdziwe rytuały piękna w nowoczesnej formie. Plus za przypomnienie o zaletach masażu w postaci aplikatorów z kuleczkami w serum do twarzy i pod oczy.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

■ PODKATEGORIA PIELĘGNACJA TWARZY – KOSMETYKI SPECJALISTYCZNE

▲ NAGRODA

Chantarelle Agemelan Holistic linia Rozjaśniająca i Odmładzająca – nagradzamy za skuteczność w poprawie kolorytu cery i wygraną z fotostarzeniem. Od pielęgnacji, po peeling i wieczorny demakijaż.

◄ NAGRODA

Bielenda Skin Clinic Professional serum-ampułka – jeden kosmetyk, a taka moc! Doskonały do pielęgnacji kanapkowej, doskonały pod makijaż. A przy tym żelowy, szybko się wchłania i wystarcza na długo.

NAGRODA ◄

Nivea Cellular Epigenetics serum odmładzające – zoom na odmładzanie z wykorzystaniem epigenetyki. Dzięki niej zaawansowane składniki mogą włączać lub wyłączać wybrane geny i... cofnąć wiek skóry.

▲ WYRÓŻNIENIE

Hagi linia Dermosophy – to wsparcie dla naturalnych procesów zachodzących w skórze. Delikatnie, bez zakłócania mikrobiomu i z dobrym efektem dla każdej cery.

WYRÓŻNIENIE ►

BasicLab stymulujące serum peptydowe Napięcie i Ujędrnienie – błyskawiczny lifting w jednej buteleczce. Skuteczność zapewnia dzięki mikroigiełkom, które wzmacniają przyswajanie cennych składników.

WYRÓŻNIENIE ▲

Lirene linia Pielęgnacja dopasowana do skóry dojrzałej 60+ – dla osłabionej skóry te kosmetyki są jak eliksiry młodości. Szczególnie wyróżniamy maseczkę, która działa błyskawicznie niczym bankietowa.

■ PODKATEGORIA MAKIJAŻ

◄ NAGRODA

Cashmere Glow Look podkład – cera będzie nim otulona jak satynową mgiełką i bez efektu maski. Za to ukryje pory, drobne niedoskonałości i wygładzi skórę... Czego chcieć więcej?!

◄ NAGRODA

Sephora Collection Size Up tusz do rzęs – pogrubia, ale bez obciążania. A do tego wydłuża włoski i podkręca je jak zalotka. Po prostu to dobry tusz i już!

► NAGRODA

Eveline Cosmetics linia Wonder Match – ten bronzer, róż i rozświetlacz wystarczą, by wyczarować cały makijaż. A do tego mają wodoodporne formuły idealne nie tylko na ciepłe dni.

■ PODKATEGORIA PIELĘGNACJA DELIKATNYCH PARTII TWARZY

◄ NAGRODA

Yves Rocher Glow Energie krem niwelujący cienie pod oczami – nazwa kosmetyku mówi sama za siebie. Krem rozświetla, dodaje energii, a do tego nawilża i zachwyca lekkością. Pod makijaż w sam raz!

► WYRÓŻNIENIE

Biotaniqe® Dermoskin Expert płatki pod oczy – warto je zawsze mieć pod ręką! Pomagają wygładzić drobne zmarszczki pod oczami, są jak odświeżający shot na oznaki zmęczenia.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

■ PODKATEGORIA **PIELĘGNACJA TWARZY I CIAŁA – KOSMETYKI APTECZNE**

NAGRODA ►

Aflofarm Body Magnesium żel i spray – doceniamy za szybką ulgę dla zmęczonych, opuchniętych partii ciała. Pomocne po ciężkim dniu i wysiłku fizycznym na zajęciach fitness.

WYRÓŻNIENIE ◄

Idee Derm linia z witaminą C – za efekt glow i anti-aging. Uniwersalne właściwości polubi każda cera, a my przystępne ceny i wydajność.

■ PODKATEGORIA **ZAPACHY**

▼ NAGRODA

Azzaro Pour Elle woda perfumowana – świeżość i zmysłowość w jednym flakoniku. Wibrująca elegancja dla miłośniczek cytrusowych aromatów przełamanych kroplą róży oraz drzewa sandałowego.

WYRÓŻNIENIE ◄

beBIO Ewa Chodakowska linia wód perfumowanych – tu każda z nas wybierze aromat, jaki lubi. Z nutką szyprowo-drzewną, ambry, delikatną słodyczą...

WYRÓŻNIENIE ►

Mokosh Cosmetics Mirratum woda perfumowana – zauroczy od pierwszego psiknięcia i ją, i jego. Zmysłowy czar ze spożywczymi akcentami: kardamonem, goździkami, cynamonem.

KATEGORIA ARTYKUŁY HIGIENICZNE

NAGRODA ▼

Himalaya® Wellness PRO Hydroxyapatite pasta z mentolem – brawa za superskład, za naturalną codzienną higienę i ochronę jamy ustnej.

▼ NAGRODA

Drosed Drobra pasta z indyka z suszonymi pomidorami – za pomysł na jakościowy, smaczny dodatek do pieczywa.

▲ NAGRODA

Mleczarnia Strzałkowo® jogurt śmietankowy bez laktozy – za wariant dla osób z problemami trawiennymi, który zawiera nie mniej niż miliard żywych kultur bakterii Bifidobacterium, pyszny solo i jako dodatek do owoców, muesli, zup, sosów...

KATEGORIA ŻYWNOŚĆ

■ PODKATEGORIA **DANIA GOTOWE I DO SZYBKIEGO PRZYGOTOWANIA**

NAGRODA ►

High Protein linia produktów wysokobiałkowych – doceniamy smaczne i wartościowe posiłki w dobrej cenie, dla osób zabieganych, żyjących aktywnie, uprawiających sport i dbających o dietę.

WYRÓŻNIENIE ▼

FRoSTA paluszki rybne Cornflakes – pomysł na obiad w kilka minut? Sto procent filetu z mintaja plus chrupiąca panierka. Jak nie ulec tej pokusie, gdy akurat doba okazała się za krótka na gotowanie...

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

■ PODKATEGORIA SŁODYCZE, PRZEKĄSKI I NAPOJE

▲ **NAGRODA**

Grycan® lody śmietankowe z pistacjami i sosem pistacjowym – lody śmietankowe Polacy kochają najbardziej. Mamy przeczucie, graniczące z pewnością, że pokochają je jeszcze bardziej za pistacjowy bonus.

▼ **WYRÓŻNIENIE**

Primavika linia Easy Nuts – i na śniadanie, i na podwieczorek... Kremowa konsystencja, intensywny smak sezamu, naprawdę nie sposób się oprzeć.

■ PODKATEGORIA DODATKI I PRZYPRAWY

◀ **NAGRODA**

WSP „Społem" chrzan luksusowy śmietankowy – idealny dodatek dla każdego, kto lubi wyraziste smaki z nutą łagodności, bo... właśnie ta delikatniejsza wersja po prostu nas zachwyciła.

KATEGORIA BEZ RECEPTY

▲ **NAGRODA**

Hexanova® Lactinova® Stres psychobiotyk – to idealny wybór, kiedy nasila się stres, kiedy organizm potrzebuje wsparcia i kiedy chcemy czuć się komfortowo.

▼ **WYRÓŻNIENIE**

PharmoVit® Multivit Fem z ashwagandhą witaminy i minerały dla kobiet, bo... każda z nas wie, jak ważne i potrzebne jest kompleksowe wspomaganie kobiecego organizmu każdego dnia.

◀ **WYRÓŻNIENIE**

Polski Lek® Prenalen® Elektrolity – doceniamy za troskę o kobiety w ciąży i karmiące – preparat wspiera nawodnienie, równowagę elektrolitową i układ nerwowy.

WYRÓŻNIENIE ▲

Asepta Chlorella i Spirulina mikroalgi – za produkt dla osób aktywnych, dla których najcenniejsze jest naturalne wspomaganie diety i organizmu.

KATEGORIA DOM

NAGRODA ▲

Gold Drop® seria środków czyszczących na bazie octu – skuteczne, bezpieczne, ekologiczne – nasza tajna broń w walce z tym, co nie zawsze udaje się szybko i łatwo usunąć...

NAGRODA ▼

Fiskars® Classic nożyczki – kiedy cięcie jest najlepszym rozwiązaniem... nie ma bardziej precyzyjnego ostrza.

▲ **WYRÓŻNIENIE**

Ambition seria Camel garnek i patelnia – brawa za jakość, komfort, estetykę – niezmienne od lat.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

KATEGORIA PRODUKTY DLA DZIECI

NAGRODA ►
Manufaktura Rodziny Sadowskich Tran Kids – silna odporność najmłodszych to dla nas sprawa oczywista i priorytetowa.

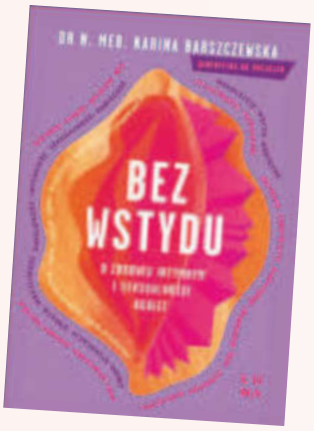
WYRÓŻNIENIE ►
Lek-am NervoCalm Kids Spokój suplement – za naturalne wsparcie dla dzieci w sytuacjach stresowych, trudnych.

KATEGORIA HOBBY

NAGRODA ►
Aquaphor® City Cool, termiczna butelka filtrująca – za świetny pomysł na osobisty, mobilny system filtracji i chłodzenia wody.

◄ WYRÓŻNIENIE
Prószyński Media
saga „Opowieść warmińska”
– doceniamy kunszt i wrażliwość autorki Wioletty Sawickiej
– moc przeżyć, wzruszeń sprawia, że od tej lektury naprawdę trudno się oderwać.

WYRÓŻNIENIE ►
Wydawnictwo Luna
„Bez wstydu. O zdrowiu intymnym i seksualności kobiet” – dziękujemy doktor Karinie Barszczewskiej za edukację, za troskę i empatię, za rozmowę bez tabu.



KATEGORIA MODA

◄ NAGRODA
Mokasyny Badura eobuwie.pl – połączenie wygody, klasy i jakości – ten model urzekł każdą z nas.

► WYRÓŻNIENIE
Gorsenia® biustonosz Luisse – za komfort na co dzień. Biustonosz perfekcyjnie zbiera, podnosi i modeluje duży biust.

NAGRODA CZYTELNICZEK SUPERPRODUKT 2025

W głosowaniu online zwyciężył Łagodzący lekki krem po goleniu zielona kawa z tabaką Mokosh Cosmetics

Nagrody za udział w plebiscycie otrzymują:

Thermomix: Ewelina Michalska, Kaźmierz; **voucher do No Name Luxury Hotel & Spa dla 2 osób**: Grażyna Winiarska-Przybyła, Wodzisław Śląski; **zestawy biżuterii SADVA**: Jerzy Czakaj, Złotokłos, Katarzyna Paczkowska, Warszawa, Małgorzata Lipertowicz, Żołędowo

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

AGNIESZKA NAMYSŁ
REDAKTOR PROWADZĄCA PORADNIK DLA DOMU
Podsuwa różne pomysły na aranżację modnych błękitnych dodatków.

Fotel jak chmurka
Delikatne odcienie błękitu pomagają stworzyć spokojną, kojącą przestrzeń. W takim miejscu odpoczniesz!

JAK ARANŻOWAĆ MODNY KOLOR SEZONU?

Wszystkie odcienie błękitu

To kolor, który szczególnie chętnie zapraszamy do wnętrz wiosną i latem. Przywodzi na myśl bezchmurne niebo, wodę i świeże powietrze, dzięki czemu wprowadza do domu lekkość, spokój i poczucie harmonii.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

W KUCHNI

Pojedynczy mebel w tym kolorze, np. półka, stolik albo szafeczka przyciągnie wzrok i nada wnętrzu charakteru. Może być także oryginalnym tłem dla twojej kolekcji ceramiki lub kuchennych drobiazgów. Zaś błękitne naczynia to hit tej wiosny, świetnie wyglądają na stole w towarzystwie drewnianych dodatków. Aranżacje Bloomingville i Homla.

Z CZYM GO ŁĄCZYĆ?

Lubisz skandynawskie klimaty? Najmodniejszy w tym sezonie odcień cool blue (lodowy, chłodny błękit) zestaw z jasnym, naturalnym drewnem (dąb, jesion), plecionymi dodatkami i bielą oraz ciepłym kremowym beżem. Sto procent elegancji!
Jeśli wolisz bardziej nowoczesne zestawienia, połącz błękit z chromem, szkłem i bordo lub czerwienią.
Jesteś romantyczką? Postaw na błękity z pudrowym różem i lawendą – stworzysz miękki kontrast, idealny do sypialni lub kącika wypoczynkowego.
Cenisz klasykę? Odcienie błękitu tworzą przytulne i wysmakowane wnętrza z brązem, terakotą, karmelem, czekoladą, jasnym orzechem.

W SALONIE

Przykład nowoczesnego zestawienia kolorów. Ciepłe beże, kremy i żółcie w tym jasnym wnętrzu tworzą spokojne tło. Na nim zaś modne błękitne dodatki (wazon, dekoracyjna szklana misa) i niebieski blat stolika wyraźnie się wyróżniają. Aranżacja Westwing.

NA TEKSTYLIACH

Chłodny, lodowy błękit świetnie sprawdza się na tekstyliach. Poduszki dekoracyjne, pledy, serwety czy zasłony w tym odcieniu dodają wnętrzu lekkości i świeżości, a przy tym łatwo je wymieniać, jeśli chcesz szybko odświeżyć aranżację. Aranżacja Jotex.

pobrasa.pl 7ab9c9ca5e

W SYPIALNI

Błękit kojarzony jest ze spokojem i równowagą. Obniża napięcie, sprzyja wyciszeniu. Dlatego dodatki w tym kolorze dobrze sprawdzą się w sypialni. Odcienie błękitu w połączeniu z motywami ptaków i kwiatów tworzą idealne tło dla relaksu z książką... Aranżacja IKEA.

Dobry duet
Błękit wygląda szlachetnie w zestawieniu z naturalnymi materiałami: lnem i bawełną.

NA KOMODZIE

Niewielka błękitna lampa grzybek, zestawiona z plecionymi drobiazgami jak wazon czy kosz, stworzy przyjemny dla oka kącik oraz zapewni relaksujący nastrój wieczorem. Jysk, 75 zł

NA PODŁODZE

Niebo pod stopami. Aby wprowadzić błękit do aranżacji, nie trzeba malować ścian. Wystarczą dobrze dobrane dodatki. Dobrym punktem wyjścia może być dywan w biało-błękitną szachownicę, który rozjaśni wnętrze i stanie się ciekawym tłem dla reszty wyposażenia. Aranżacja Jotex.

Nasz wybór

Podkładki pod talerze w kształcie kwiatów. Jotex, ok. 65 zł

Muślinowa zasłona w pastelowym odcieniu błękitu. Loberon, 229 zł

Niebieski wazon o nietypowym kształcie. Westwing, 160 zł

Fot.: arch. prywatne, Loberon, mat. prasowe

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Komoda jak nowa
Wystarczy pół godziny, by mebel zyskał drugie życie. Naklejki Ambiance, od 99 zł, Bonami.pl

Galeria obrazków
Za grosze! Ramki z ciekawymi wzorami i motywami zestawione w grupę odmienią nudną ścianę. Jysk, 3,75 zł, 5 zł i 7,50 zł

ODMIEŃ WNĘTRZE BEZ REMONTU

Wystarczy jedna rzecz!

Poznaj kilka prostych trików dekoracyjnych, które szybko odmienią ścianę, podłogę lub mebel.

Wiosna to idealny moment, aby odświeżyć mieszkanie – i wcale nie trzeba mieć na to wielkiego budżetu. Wystarczy jeden element, by wnętrze nabrało nowej energii i wyglądało świeżo, lekko i inspirująco.

TAPETY, NAKLEJKI...

Designerskie naklejki czy folie na meble, ścianę lub podłogę to doskonały pomysł na szybką metamorfozę wnętrza. Kosztują niewiele, a do wyboru jest moc wzorów. Dzięki nim można w kilka minut odmienić fronty szafek, komodę albo pustą ścianę nad kanapą. Wiosenne motywy roślinne czy geometryczne wzory dodadzą przestrzeni lekkości i świeżości. Ciekawym rozwiązaniem są też naklejki na podłogę, które mogą imitować płytki, wzory cementowe lub subtelne ornamenty. Sprawdzą się zwłaszcza w kuchni czy przedpokoju – pozwalając szybko odświeżyć podłogę.

POMYSŁ NA RAMKI

Każdy z nas ma w domu ścianę, która nie nadaje się do powieszenia żadnej półki, albo taką, przy której nie stoi regał. Estetyczne ramki z gotowymi wzorami roślinnymi odmienią to miejsce. Trik ekstra? Wykorzystaj je do oprawienia kawałków kolorowych tkanin, a stworzysz na ścianie barwny patchwork.

Dekoracja ścienna
Samoprzylepna, w kształcie gigantycznej kropki – pięknie odmieni wnętrze. Do wyboru moc wzorów. Tapety Dots, od 299 zł

Naklejka na podłogę
Składa się z warstwy winylu i laminatu, jest odporna na wilgoć. Można ją czyścić zwykłymi detergentami. Ambiance, Bonami.pl, 193 zł

Fot.: mat.prasowe (4)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

STÓŁ GOTOWY NA GOŚCI

Czas przyjęć

Jak przygotować stół na spotkanie w gronie najbliższych? Oto kilka inspiracji w różnych stylach i kolorach, dzięki którym każdy posiłek będzie wyjątkowy.

Swobodna elegancja
Spójna, lekka i pełna ciepła stylizacja. Kwiaty dodają jej koloru, a plecione podkładki tekstury.

NATURALNY, PEŁEN ZIELENI

NA ELEGANCKĄ UROCZYSTOŚĆ

● **Sercem tego stołu jest natura!** Swobodna kompozycja z zielonych gałązek o różnej wysokości nadaje aranżacji lekkości i ruchu. W dekoracjach dominują jasne, delikatne, pastelowe kolory: głównie błękit i beż. Elegancki bieżnik i serwetki z materiału podkreślają uroczysty charakter spotkania, a błękitna zastawa i świece (Loberon) sprawiają, że aranżacja jest lekka i czysta.

● **Jeśli chcesz, by goście poczuli się wyjątkowo,** ułóż przy nakryciach bileciki z imionami i niewielkie bukieciki (z polnych kwiatów lub ziół). To drobny gest, który nic nie kosztuje, a tworzy dobrą atmosferę.

CUKIERKOWY RÓŻOWY

IDEALNY NA SŁODKĄ UCZTĘ

● **Aranżacja utrzymana jest w miękkiej, pastelowej palecie kolorów**, a różowy obrus nadaje jej ciepły, otulający ton. Zastawa stołu podkreśla romantyczny charakter stylizacji. Porcelana zdobiona kwiatowymi motywami w odcieniach pudrowego różu i kremu tworzy klimat vintage (Home & You, talerze od 34,99 zł). Wszystkie elementy są spójne kolorystycznie, choć nie identyczne, co daje efekt naturalnej, niewymuszonej elegancji.

● **Tak kobieca, lekka aranżacja** będzie idealna na kameralne spotkania w gronie najlepszych przyjaciółek - przy dobrym cieście i herbatce.

Fot.: IKEA (2), Loberon, Home &You, mat. prasowe (4)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

ŚWIEŻY Z OWOCAMI

NA RODZINNĄ BIESIADĘ

● **Aby olśnić gości, nie potrzebujesz wcale luksusowej, czyli kosztownej zastawy!** Na tym stole naczynia są proste i białe (IKEA), a niespodzianka tkwi w szczegółach. Robotę robią papierowe serwetki złożone w zabawne kształty oraz owoce jako dekoracja (mogą one stanowić część deseru!). Cytryny i pomarańcze dodają też koloru tej soczystej aranżacji, a jak wiadomo odważne, energetyczne detale wywołują pozytywne emocje. Tworzą też ucztę dla oczu na długo przed podaniem posiłku.

● **Inne ozdoby do zjedzenia?** W sezonie warto postawić nie tylko na żółte odcienie, ale również na intensywnie czerwone truskawki, wiśnie, porzeczki albo... pomidory.

To ci się przyda!

1. Obrus zmywalny z zielonym botanicznym motywem. Jotex, 99 zł
2. Urocze kubeczki z modnym owocowym wzorem. Agata, 11,99 zł/szt.
3. Proste talerze w delikatnych pastelowych kolorach. Homla, 30 zł/szt.
4. Różowa miska z ryflowanego szkła. IKEA, 7,99 zł

REKLAMA

eprasa.pl 7ab9c

DOMOWA IKEBANA

Sztukę układania kwiatów do perfekcji opanowali Japończycy. Eleganckie naczynia używane do ikebany są często niskie, szerokie, o spokojnej, harmonijnej formie. Ich proporcje pozwalają wyeksponować linie roślin – gałęzi, liści i kwiatów. Ale mają jeszcze coś! Wewnątrz są dziurki albo specjalna siatka ze stali nierdzewnej, pomagająca w ułożeniu roślin. Wykorzystaj ten patent. Kup naczynie z dziurkami albo na dnie zwykłej misy umieść kawałek drucianej siatki.

6 POMYSŁÓW NA DEKORACJE Z ROŚLIN

Układaj jak florystka

Chcesz tworzyć perfekcyjne kwiatowe kompozycje, które udekorują dom? Ważne są nie tylko kolory i formy roślin. Równie istotne są naczynia i sprytne akcesoria. To one wyznaczają kształt, proporcje i bardzo często... ułatwiają pracę!

Dobrze dobrane akcesoria działają jak niewidoczny szkielet: stabilizują rośliny, podtrzymują ich łodygi i pozwalają nadać kompozycji zamierzony kształt bez nadmiernego manipulowania gałązkami. Dzięki temu układanie staje się prostsze, a kwiaty wyglądają naturalniej.

KOMPOZYCJA Z GAŁĄZEK

Jak okiełznać trawy ozdobne, gałęzie krzewów przyniesione prosto z ogrodu czy pojedyncze, wyraziste kwiaty? Pomogą wazony o nieregularnym, falującym rancie - same w sobie podpowiadają sposób układania roślin. Ich miękka, pofalowana linia tworzy naturalne „zatoki", w których można oprzeć łodygi. Dzięki temu kwiaty nie zbiegają się w jednym punkcie, lecz rozchodzą w różnych kierunkach, co ułatwia budowanie lekkiej, dynamicznej kompozycji.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

HORTENSJE W ROLI GŁÓWNEJ

Masz w ogrodzie hortensje? Jeśli tak, to doskonale wiesz, że ich duże kuliste lub stożkowate kwiatostany po deszczu stają się ciężkie i mogą się łamać. Nic straconego! Nawet te uszkodzone mogą udekorować twój dom, jeśli wyeksponujesz je w płytkiej misie – gładkiej lub wykończonej efektownym falującym rantem. W ten sam sposób zaaranżujesz pelargonie, dalie lub peonie.

MISA KWIATÓW

Gałęzie kwitnących wiśni lub śliw to piękny akcent w wiosennym salonie. Forma kompozycji jest lekko nieregularna, ma ażurową strukturę. Jak osiągnąć ten efekt? W misie umieść gąbkę florystyczną nasączoną wodą i wbijaj w nią pojedyncze gałązki.

KOLOROWA OBRĘCZ

Małe fiolki wypełnione wodą są praktycznym rozwiązaniem, gdy chcesz użyć pojedynczych kwiatów (np. drobnych łąkowych). Umieszcza się je często w instalacjach florystycznych. Każda fiolka działa jak miniaturowy wazon: zapewnia wodę i utrzymuje kwiat w wybranym miejscu. Fiolki ułożone na metalowej obręczy (gotowy zestaw, Loberon, 109 zł) nadają rytm kompozycji. Taki dodatek wyeksponujesz na na stole jadalnym, stoliku bocznym lub parapecie. Można go stylizować w zależności od pory roku – w połączeniu z pachnącymi letnimi ziołami, delikatnymi jesiennymi kwiatami czy świąteczną zielenią.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Kilka kwiatów i pojedyncza zielona gałązka? Nowoczesne kompozycje kwiatowe to nie idealne kwiatowe kule, ale różnorodne, lekkie, przestrzenne formy, w których każdy kwiat jest wyeksponowany. W ich aranżacji pomoże kenzan - ciężka metalowa podstawka z gęsto rozmieszczonymi igłami. Wciska się w nie końcówki łodyg, dzięki czemu kwiaty stoją stabilnie i można ustawiać je pod różnymi kątami. Mały kenzan kupisz już za ok. 30 zł.

Ażury
Nowoczesne formy wazonów pozwalają tworzyć niezwykłe zestawienia, nawet gdy nie mamy florystycznego zacięcia!

Fot.: Adobe Stock (3), Loberon (4), mat. prasowe

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

TRUDY RANDKOWANIA

Randki wymagają przygotowań, ale... **Przynajmniej nie musisz: budować sceny z liści, tańczyć godzinami ani ryzykować życia dla spojrzenia. W świecie zwierząt „postarać się" znaczy zupełnie coś innego.** Samce ptaków rajskich układają z liści misterną scenę, by zaimponować partnerce. **Żaby drzewne potrafią śpiewać całą noc,** ryby modrookie podarowują... części własnego ciała. A są jeszcze **ośmiornice – ich randki przypominają misję specjalną.** Samiec musi ostrożnie zbliżyć się do partnerki i „przekazać" to, co trzeba, ryzykując, że zamiast romantycznego finału... stanie się kolacją. Kochać – jak to łatwo powiedzieć...

Daj łapkę!

Na wodzie łatwo się zgubić – i w codziennym życiu też. Zwierzaki mają na to swój sposób. **Wydry dryfują razem, przytulając się.** Dbają też o to, by mieć blisko kogoś, kogo można złapać za łapkę, choćby na chwilę, gdy zmorzy sen. **Oplatają się wodorostami jak kocem, by nie porwał ich prąd.** Dzięki temu czują się bezpiecznie. Dlatego... dobrze być czasem jak wydra!

Fot.: Adobe Stock

Jak zostać hotelarzem?

Nie trzeba działki ani wielkich inwestycji – wystarczy... kawałek pnia i wiertarka. Kilka otworów różnej średnicy i hotel dla owadów gotowy. Można też związać drucikiem pęczek suchych łodyg, np. trzciny albo bambusa, które mają w środku naturalne tunele. Do tego słoma, szyszki czy kawałki kory – to jak blok z różnymi mieszkaniami, w wersji mini. **Ważne, by materiały były naturalne, bez farb i lakierów. Hotelik ustaw w zacisznym, suchym miejscu.** Pszczoły, biedronki i trzmiele pojawią się szybciej, niż myślisz. A przy okazji zadbają o rośliny. Gotowy domek dla owadów możesz kupić w sklepie ogrodniczym (od 10 zł). Powieś też prostą budkę dla ptaków – dla nich to bezpieczna przystań, dla ciebie codzienny spektakl za oknem.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

A to ciekawe!

GDY ZWIERZAKI ROZRABIAJĄ

Twój pies potrafi w sekundę zamienić salon w pole bitwy, kot urządza pokazy akrobatyki, a papuga krzyczy jak komentator sportowy... To nie złośliwość – to ich język. Każdy z „rozrabiaków" próbuje powiedzieć coś ważnego. Obserwuj pupila i spróbuj się włączyć w jego świat. Więcej wspólnej zabawy, ruchu – i domowy chaos zamieni się w przygodę, także dla ciebie!

MALUCHY W OPAŁACH

Wiosną w trawie można natknąć się na zajączka, pisklę wyrzucone z gniazda czy małego jeża. Pierwsza myśl: „natychmiast ratować!". Spokojnie – mama często jest tuż obok. **Możesz delikatnie odgrodzić malucha od kota lub psa i obserwować z dystansu.** Gdy widzisz, że zwierzę jest ranne, zadzwoń pod numer ratunkowy 112 lub (w terenach miejskich) 986. Ale nigdy nie działaj pospiesznie.

Ptasi dinozaur

Ostatnio zrobiło się o nim głośno w internecie. **Trzewikodziób patrzy prosto w kamerę i hipnotyzuje – wygląda, jakby pomylił epoki** i zamiast w XXI w., powinien spacerować obok dinozaurów. Ogromny dziób, przenikliwe spojrzenie i postura mówią: „nie podchodź". **Wydaje też głośne „klapanie", jakby strzelał z karabinu, co tylko dodaje mu charakteru.** Żyje w mokradłach i bagiennych lasach Afryki Wschodniej, gdzie czas płynie inaczej. **Potrafi stać nieruchomo, obserwować,** a gdy moment jest idealny – błyskawicznie atakuje. Jakby wiedział, że spokój i cierpliwość bardziej się opłacą.

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

A może tak... WEEKENDOWY DETOKS?

lek. med.
**ANNA PLUCIK-
-MROŻEK**
internistka, specjalistka chorób wewnętrznych, lekarz medycyny sportowej w Medicover Polska

Z oczyszczaniem organizmu zazwyczaj dobrze sobie radzą wątroba i nerki. Dwa dni to jednak za mało, by efekt był spektakularny. Ale to wystarczający czas, by wprowadzić dobre nawyki.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Pojęcie „detoks" robi od lat zawrotną karierę. Pojawiło się na etykietach soków, suplementów i programów żywieniowych, obiecując szybkie oczyszczenie organizmu z nagromadzonych toksyn. Hasło jest chwytliwe, bo odwołuje się do konkretu: po miesiącach nieregularnego jedzenia, picia alkoholu i niedosypiania wiele kobiet czuje, że ich ciało funkcjonuje gorzej niż powinno. Tyle, że żaden z tych oczyszczających produktów nie ma potwierdzonego działania w rzetelnych badaniach klinicznych. Organizm ma własny, sprawny system oczyszczania. Żeby działał, potrzebuje wsparcia.

Badanie prawdę powie
Wątroba: ALT, AST, GGTP, bilirubina. Nerki: kreatynina, mocznik, ogólne moczu.
Ten zestaw pokaże kondycję narządów.

Dla dobra **fabryki czynnej całą dobę**

Praca na dwie zmiany

Wątroba nie magazynuje toksyn, tylko je przetwarza. W fazie pierwszej utlenia lub rozkłada substancje szkodliwe na mniej groźne składniki. W fazie drugiej łączy je ze związkami, które organizm może bezpiecznie wydalić z moczem lub żółcią. Ten dwuetapowy proces trwa bez przerwy przez całą dobę, niezależnie od tego, czy o nim pamiętasz, czy nie. Żaden suplement nie przyspiesza tych reakcji, można je natomiast wspierać albo systematycznie utrudniać.

Co jej szkodzi

Największym wrogiem wątroby jest nadmiar: tłustego mięsa, cukrów prostych, wysoko przetworzonej żywności i alkoholu. Wątroba przetwarza etanol w pierwszej kolejności, wszystko inne czeka w kolejce. Jeśli zażyjesz paracetamol lub ibuprofen, gdy piłaś alkohol, enzymy wątrobowe mogą gwałtownie wzrosnąć. Przypalone mięso z grilla zawiera toksyny, które wątroba musi zneutralizować. Marynowanie ogranicza to ryzyko.

Dieta to podstawa

Wątroba potrzebuje przede wszystkim odciążenia. Oznacza to mniej tłustego mięsa, mniej cukrów prostych i mniej żywności przetworzonej, bo każda z tych substancji wydłuża kolejkę do obróbki. Warzywa krzyżowe, brokuł, kapusta i rzodkiew, zawierają sulforafan, który pobudza enzymy odpowiedzialne za drugą fazę detoksykacji. Wystarczy jeść 150–200 g brokułu 4–5 razy w tygodniu, gotowanego al dente lub surowego, bo rozgotowany traci aktywne związki. Kawa też ma swoje miejsce w tym zestawieniu: 2–3 filiżanki dziennie wiążą się z niższym poziomem enzymów wątrobowych i rzadszym stłuszczeniem narządu.

Wątroba jak nowa
Pełne energii poranki, dobry apetyt i sprawne trawienie tłustych posiłków to znaki, że wątroba pracuje jak powinna.

Nie ma **majówki dla pracowitych nerek**

Przez całą dobę

Każda nerka ma wielkość pięści. Razem filtrują ok. 180 litrów krwi dziennie. To, co niepotrzebne, trafia do moczu i jest wydalane. Zdrowy dorosły oddaje od 1,5 do 2 litrów moczu na dobę.

Co szkodzi nerkom

Jeśli zażyjesz ibuprofen lub naproksen, gdy jesteś odwodniona, ograniczysz przepływ krwi przez nerki. To może prowadzić do ostrego uszkodzenia narządu. Nieleczona angina lub przeziębienie może skutkować kłębuszkowym zapaleniem nerek. Niekontrolowany poziom cukru we krwi niszczy drobne naczynia nerkowe. Dlatego warto raz w roku oznaczyć stężenie glukozy na czczo.

Woda najważniejsza

Do sprawnej filtracji nerki potrzebują odpowiedniego nawodnienia. Wystarczy tyle, by mocz był jasnosłomkowy. Zbyt wiele soków owocowych (wystarczy 200 ml dziennie) to nie najlepszy wybór, bo zawierają fruktozę, którą wątroba przetwarza tak jak alkohol. Ten cukier obciąża więc oba narządy. Lepiej pić wodę, herbaty ziołowe lub rozcieńczone soki warzywne.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Program odtruwania nie tylko na dwa dni

Zielone warzywa na co dzień

Szpinak i rukola zawierają glutation i chlorofiliny, które wspierają enzymy detoksykacyjne wątroby. Buraki dostarczają betainy, która chroni wątrobę przed stłuszczeniem i wspomaga produkcję żółci. Dla nerek równie ważne są warzywa o działaniu moczopędnym: marchew, pietruszka, seler i pomidory pomagają utrzymać sprawną filtrację i zmniejszają ryzyko odkładania się złogów.

Znak, że nerki są w formie
Jasny, słomkowy mocz, brak obrzęków i prawidłowe ciśnienie krwi świadczą o tym, że nerki pracują bez problemu.

Ruch, który działa

Już 30 minut spokojnego marszu dziennie zmniejsza odkładanie tłuszczu w wątrobie i poprawia przepływ krwi przez nerki. Liczy się regularność, nie intensywność.

Czas naprawiania

Czyli sen. Wątroba intensywnie pracuje w nocy, między godziną 1.00 a 3.00. Jeśli śpisz za krótko lub w przegrzanej sypialni, procesy naprawcze hepatocytów są upośledzone. Nerki też nie są bezczynne w nocy: właśnie wtedy intensywnie usuwają produkty przemiany materii nagromadzone w ciągu dnia. Ważne! Optymalna temperatura sypialni to 18-19°C.

Zioła udowodniły, że działają

Dla wątroby

OSTROPEST PLAMISTY Sylimaryna, aktywny składnik rośliny, chroni błony komórkowe hepatocytów przed uszkodzeniem i wspomaga ich regenerację. Stosuj w kapsułkach po posiłkach przez 4-8 tygodni.

MNISZEK LEKARSKI Inulina z mniszka odżywia mikrobiom jelitowy, który pośrednio odciąża wątrobę. Liście, surowe i lekko gorzkie, dodawaj do sałatek przez cały sezon. Napar z korzenia: łyżeczkę suszonego korzenia zalej szklanką wrzątku, gotuj na małym ogniu przez 5 minut, odstaw na 10 minut pod przykryciem, przecedź. Pij 2 razy dziennie przez 3-4 tygodnie.

Dla nerek

POKRZYWA I SKRZYP POLNY Obie rośliny mają udowodnione działanie moczopędne i przeciwzapalne. Napar: łyżkę suszu zalej szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na 10 minut, przecedź. Pij 3 razy dziennie przez 3-4 tygodnie. Nie łącz tych ziół z preparatami moczopędnymi, bo możesz doprowadzić do odwodnienia.

Fot.: arch. prywatne, Adobe Stock (4)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

ODSŁANIAMY TWARZ I CIAŁO

Prawdy i mity o znamionach

Wszyscy mamy pieprzyki, myszki i plamki na skórze, a z wiekiem przybywa ich coraz więcej. Co o nich wiemy?

Nasz ekspert

DR N. MED. ELŻBIETA SZYMAŃSKA
dermatolożka, specjalistka medycyny estetycznej, Państwowy Instytut Medyczny MSWiA w Warszawie

Nie każda zmiana na skórze to znamię.

TO PRAWDA. Potocznie nazywamy znamionami wszystko, co pojawia się na skórze i odróżnia się kolorem lub kształtem od jej powierzchni. Specjaliści natomiast wyróżniają m.in. **znamiona barwnikowe**, czyli popularne **pieprzyki**. Powstają ze skupisk melanocytów, komórek produkujących barwnik skóry, melaninę. Mogą być płaskie lub wypukłe, jasnobrązowe lub niemal czarne, wrodzone lub nabyte. **Myszka** to wrodzone znamię barwnikowe, zwykle wypukłe, brązowe, często porośnięte meszkiem lub włosami. **Brodawki łojotokowe**, często mylone z pieprzykami, ale nie mają z nimi nic wspólnego, są zmianami naskórkowymi, szarobrązowymi, o nierównej powierzchni. **Naczyniaki rubinowe** to drobne, intensywnie czerwone niezłośliwe zmiany naczyniowe, których liczba zwiększa się z wiekiem.

Kto ma mało pieprzyków, temu nie grozi żaden nowotwór.

TO MIT. I to wyjątkowo mylący. Dermatolodzy zwracają uwagę, że osoby z nielicznymi znamionami rzadziej przyglądają się skórze i rzadziej trafiają na kontrolę do lekarza. Tymczasem czerniak może pojawić się na skórze, która wcześniej wyglądała zupełnie normalnie, bez żadnego znamienia w tym miejscu. Liczba pieprzyków nie jest tarczą ochronną, lecz jedynie wskazówką do tego, jak uważnie obserwujemy własne ciało.

Jeśli na ciele są drobne brązowe znamiona i nagle pojawia się jedno, które wygląda zupełnie inaczej, warto je pokazać dermatologowi.

PRAWDA. Dermatolodzy nazywają taką zmianę brzydkim kaczątkiem. Chodzi o znamię, które wyraźnie odróżnia się od pozostałych, nawet jeśli samo w sobie nie wygląda groźnie. Może być większe, inaczej wybarwione albo mieć inny kształt niż wszystkie pozostałe. Przy samobadaniu skóry warto korzystać z zasady ABCDE. A to asymetria, prawidłowe znamię jest symetryczne. B to brzeg, powinien być równy i wyraźny, rozmyte kontury albo obwódka wokół znamienia to sygnał do wizyty. C to kolor, zdrowe znamię jest jednobarwne, kilka odcieni w obrębie jednej zmiany wymaga oceny specjalisty. D to duże, znamiona powyżej 5–7 mm zasługują na szczególną uwagę. E to ewolucja, znamię

Fot.: arch. prywatne, Adobe Stock (2)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

nie powinno się zmieniać. Jeśli rośnie, unosi się, swędzi albo krwawi, trzeba iść do lekarza.

Pieprzyk, z którego rośnie włos, nigdy nie przerodzi się w nowotwór.

TO MIT, choć bardzo rozpowszechniony. Obecność włosa w znamieniu nie jest żadnym dowodem na jego łagodność. Włos po prostu rośnie z mieszka włosowego, który może znajdować się w obrębie każdej zmiany skórnej. Dermatolodzy podkreślają, że włos nie wyklucza ani nie potwierdza złośliwości znamienia.

Skoro u mamy znamiona były zawsze łagodne, u córki też nie ma się czym przejmować.

NIEPRAWDA. Genetyka odgrywa istotną rolę w powstawaniu znamion, ale dziedziczy się tendencję do ich tworzenia, nie ich łagodność. Co więcej, szczególnie wyraźna jest dziedziczność w przypadku znamion atypowych, dysplastycznych, które mają nieregularny kształt i zwiększone ryzyko zmian. Rodziny, w których takie znamiona występują często, mają też wyższe ryzyko czerniaka.
To argument za tym, żeby pytać mamę nie tylko o to, ile miała pieprzyków, ale również czy je regularnie kontrolowała.

Podejrzaną zmianę na skórze można szybko usunąć laserem lub wymrozić.

NIE, TO MIT. Wprawdzie brodawki łojotokowe, naczyniaki rubinowe czy myszki uznawane za niegroźne i teoretycznie można je usunąć laserem albo wymrozić, ale i tak lekarze zalecają ich usunięcie chirurgiczne. Inaczej wygląda sprawa ze znamionami barwnikowymi uznanymi za podejrzane. Te zdecydowanie muszą być wycięte chirurgicznie, wraz z marginesem zdrowej skóry, i oddane do badania histopatologicznego. Ani laser, ani wymrażanie w takim przypadku nie wchodzi w grę, ponieważ zabieg niszczy tkankę, która powinna zostać zbadana. Zabieg chirurgicznego wycięcia znamienia trwa ok. 15 minut i jest refundowany przez NFZ.

Tekst: Iwona Janczarek

Ważne w maju
Maj to Miesiąc Świadomości Czerniaka. Wiele gabinetów dermatologicznych oferuje w tym czasie bezpłatne badania znamion.

REKLAMA

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

*„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO".*
- MÓWI JOSEPHINE.

Spójrzcie na moje włosy!

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy. *„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".*

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.

NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Ale się spociłam...

JAK ZMNIEJSZYĆ TEN PROBLEM?

Naturalne sposoby świetnie sprawdzają się w zapobieganiu przykrej dolegliwości.

Domowy dezodorant

Zawiera składniki, które zmniejszają potliwość i ograniczają nieprzyjemny zapach. Działa naprawdę skutecznie.
Przepis: wymieszaj 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej i 1/4 szklanki sody oczyszczonej. Dodaj 7 łyżek oleju kokosowego oraz po 10 kropli olejków: szałwiowego, kolendrowego i 20 kropli olejku z drzewa sandałowego. Wymieszaj i umieść w zamykanym słoiczku. Niewielką ilość wcieraj pod pachy (umyte i osuszone) 2-3 razy dziennie.

Sól do kąpieli

Ma działanie antyseptyczne.
Przepis: wymieszaj szklankę kwasu borowego (proszek), 3/4 szklanki soli morskiej, 3/4 szklanki sody, 3 krople olejku miętowego. 2-3 łyżeczki mieszanki wsyp do miski z ciepłą wodą. Mocz nogi w kąpieli 20 minut.

Orzech włoski

Jego liście są od wieków stosowane jako środek na nadpotliwość.
Przepis: zalej 3 łyżki suszonych liści 1/2 litra wrzątku. Gotuj 10 minut. Wystudź, przecedź. Co wieczór przemywaj płynem skórę pod pachami.

MYJ SIĘ CHŁODNĄ WODĄ

Gorąca stymuluje pracę gruczołów potowych. Nie szoruj pach. Zrezygnuj z szorstkich gąbek. Wycieraj się, delikatnie dotykając skóry. Antyperspirant stosuj zawsze na czyste i dobrze osuszone ciało.

Jaśmin

Pomaga w nadmiernej potliwości, niwelując jednocześnie nieprzyjemny zapach ciała.
Przepis: wsyp do naczynia po 4 łyżki kory i kwiatów jaśminu. Zalej litrem wrzątku. Odstaw na 10 minut. Wlej do wanny z wodą. Zanurz się w kąpieli.

Szałwia

Wpływa na korę nadnerczy, regulując wydzielanie potu.
Przepis: łyżkę suszu zalej szklanką wrzącej wody. Parz 15 minut. Odcedź. Pij szklankę naparu codziennie przez tydzień, a później raz na 3 dni.

Fot.: Adobe Stock (8)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Tymianek

Jest znany ze swych właściwości antybakteryjnych i grzybobójczych. Obkurcza naczynia krwionośne i hamuje pocenie.
Przepis: 3 łyżki ziela zalej 2 szklankami wrzątku. Parz 30 minut. Dodaj do miski z wodą. Mocz stopy 15 minut.

Kąpiel z olejkami

Ma ona działanie antyseptyczne i uspokajające.
Przepis: do wanny wypełnionej letnią wodą dodaj 15 kropli olejku z drzewa herbacianego lub geraniowego. Pamiętaj, by podczas kąpieli w wodzie zanurzone były miejsca, gdzie znajdują się gruczoły potowe (pachy, dłonie, stopy). Kąpiel powinna trwać ok. 15 minut. Rób ją co 2-3 tygodnie.

Ocet jabłkowy

Zabija bakterie i drożdże oraz neutralizuje zapachy.
Przepis: łyżkę octu rozpuść w litrze letniej wody. Po wzięciu prysznica i osuszeniu ciała natrzyj roztworem pachy, plecy, podeszwy stóp, wnętrze dłoni. Pozostaw do wyschnięcia. Rób to 2 razy w tygodniu.

Kora dębu

Reguluje pracę gruczołów potowych i działa antybakteryjnie.
Przepis: łyżkę kory zalej szklanką wody i gotuj pod przykryciem ok. 5 minut. Wlej odwar do buteleczki z atomizerem i spryskaj nim stopy (pozostaw do wyschnięcia) oraz wnętrze butów.

REKLAMA

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

SMOG INFORMACYJNY

Mózg ma tego dość

Życiowy pęd, nadmiar wiadomości i wrażeń wywołują irytację, lęk, ból głowy, paraliż decyzyjny... Jak sobie z tym radzić?

Typowe objawy
ROZPĘDZONY ŚWIAT

Drażni cię światło, dźwięki, tłumy ludzi i masz wrażenie, że głowa zaraz ci pęknie od nadmiaru informacji?

● To sygnały, że twój mózg nie radzi sobie z przetwarzaniem nadmiaru bodźców, które do niego docierają. Taki stan nazywany jest przebodźcowaniem lub przeciążeniem sensorycznym. Badania pokazują, że przebodźcowanie to jedno z głównych źródeł stresu. Aż 47 proc. Polaków odczuwa stres z powodu smogu informacyjnego – toniemy w otchłani wrażeń, czujemy się zalani nadmiarem informacji, powiadomień (maile, alerty w aplikacjach), koniecznością ciągłego „bycia online", tysiącem bodźców dźwiękowych, zapachowych, wzrokowych itp.

Dobra organizacja
ROZPOZNANIE I ZMIANA

Spróbuj określić bodźce, które wywołują przytłoczenie (np. tłum, intensywne zapachy) oraz sytuacje, gdy się to dzieje.

● Pomocne będzie zapisywanie tych informacji – **prowadź dziennik sensoryczny.** Gdy określisz, co konkretnie cię przeciąża, łatwiej będzie ci tego unikać, zapobiegać nieprzyjemnym doznaniom i wypracować sposoby radzenia sobie z nimi.

● **Dopasuj swoje otoczenie**. Modyfikuj świat wokół siebie tak, by był bardziej przyjazny dla twojego mózgu, zmysłów, np. używaj żarówek o cieplejszej barwie, rolet, zasłon, przyciemnianych okularów. Ustaw lampę pod innym kątem, wkładaj stopery do uszu, słuchawki, wietrz często pomieszczenie, wycisz telefon. Jeśli czujesz, że ci to pomoże, zmień ustawienie mebli, poukładaj inaczej rzeczy – po to, by stworzyć bardziej uporządkowaną przestrzeń.

● **Nie bój się nudy**. Mózg lubi przewidywalność. Stałe pory posiłków, pracy, snu.

Fot.: Adobe Stock (4)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Codzienna rutyna
EFEKT MAŁYCH KROKÓW

Wprowadź stałe punkty dnia. Dzięki nim powoli i skutecznie zapanujesz nad wszechogarniającym chaosem.

- **Stosuj cyfrowy detoks**. Obowiązkowo wieczorem, 2-3 godziny przed snem, ale także wciągu dnia, np. na 15-20 minut wycisz i odłóż telefon do szuflady, wyłącz powiadomienia itp. Wieczorem nie słuchaj wiadomości i nie zaglądaj do internetu.

- **Resetuj wzrok**. Kilka razy dziennie, a zwłaszcza gdy siedzisz przed komputerem, rób kilkuminutowe przerwy na wpatrywanie się w dal.

- **Idź na spacer**. Nawet 15 minut w parku lub w lesie pomaga obniżyć napięcie sensoryczne.

- **Przytul się** do kogoś albo obejmij się sama. Trwaj w przytuleniu minimum 20 sekund. Przytulenie dostarcza bodźców czuciowych, które resetują układ nerwowy.

Przydatna lekcja
SPRAWDZONE TECHNIKI

W sytuacji kryzysowej wypróbuj proste metody, które pozwolą ci zresetować głowę.

- **Oddychanie 4-7-8.** Pomaga obniżyć napięcie i przywrócić równowagę układu nerwowego. Licząc w myślach do 4, zrób głęboki wdech przez nos. Wstrzymaj oddech, licząc do 7. Zrób powoli wydech przez delikatnie zaciśnięte usta, licząc w myślach do 8. Powtórz 5-6 razy.

- **Uziemienie metodą 5-4-3-2-1.** Wymień na głos pięć rzeczy, które widzisz, cztery, które czujesz dotykiem, trzy, które słyszysz, dwie, jakie możesz powąchać, jedną, którą możesz posmakować. Skupianie uwagi na doznaniach doświadczanych zmysłami pomaga „uziemić” natłok myśli i daje ukojenie.

REKLAMA

TEATR CAPITOL
Kiedy kota nie ma...
GRAMY W CAŁEJ POLSCE
KUP BILET
www.teatrcapitol.pl
Już 12 lat na scenie!
Patroni Medialni
Partnerzy Teatru
TEATR CAPITOL, ul. Marszałkowska 115, 00-102 Warszawa, tel. 22 620 21 42, www.teatrcapitol.pl

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Na aptecznej półce

• **Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe** firmy Reutter pobudzają mózg do pracy i zwiększają odporność na stres.
Cena: ok. 14 zł

• **Mediprolac** to suplement diety, zawierający 5 mld bakterii probiotycznych. Do stosowania od drugiego roku życia.
Cena: ok. 10 zł

• **White Flower's** sól do kąpieli z Morza Martwego ma właściwości zmiękczające i regenerujące.
Cena: ok. 11 zł

• **Big-Active Coffee Power Mind** kawa o czekoladowym smaku poprawiająca wydolność i koncentrację.
Cena ok. 15 zł

• **Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna** ten suplement diety wspiera prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci.
Cena: ok. 109 zł

Koktajle do zadań specjalnych

Rytm wypróżnień to sprawa indywidualna, jednak gdy jest ich mniej niż dwa w tygodniu, mówimy o zaparciu. Wypróbuj koktajle.

• **Buraczkowy** – sok z surowego buraka działa odtruwająco i wspomaga pracę układu pokarmowego. Dodaj do niego po pół łyżki drobno startego warzywa i oleju lnianego oraz pół łyżeczki mielonego kminku, posól. Pół szklanki soku rozcieńcz wodą. Dodaj pozostałe składniki. Pij dwa razy dziennie.

• **Brokułowy** – 2-3 różyczki brokułu zblenduj z utartym imbirem (2 cm) lub dodaj łyżeczkę suszonego. Rozcieńcz wodą lub sokiem jabłkowym. To doskonała propozycja na drugie śniadanie.

Serce jak w zegarku

• Jeśli chcesz na bieżąco monitorować pracę swojego serca, pomyśl o noszeniu specjalnego zegarka lub opaski na nadgarstek – te urządzenia mają różne nazwy np. smartwatch, kardiowatch, smartband. Większość, oprócz pomiaru tętna, ma także możliwość rejestrowania czasu snu, poziomu stresu, przebytego dystansu czy liczby kroków. **Osobom z chorobami serca i seniorom może przydać się specjalna opaska SOS, którą nosi się całą dobę.** Monitoruje ona puls, ciśnienie, ma wbudowany lokalizator GPS oraz przycisk „alarm" pozwalający natychmiast wezwać pomoc.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

DOMOWA SPIROMETRIA

Chcesz sprawdzić pojemność płuc? Zrób w domu prosty test. Na blacie stołu ustaw puste pudełko od zapałek krótszą krawędzią. Następnie usiądź na krześle w odległości 2 metrów od stołu z pudełkiem. Nabierz w płuca powietrze i jak najsilniej dmuchnij – tak, by pudełko spadło ze stołu lub się przewróciło. Jeśli ci się to nie udaje, zmniejsz odległość do 1 metra. Jeśli to nie pomoże, przybliż się do stołu na odległość 1/2 metra. Zdmuchnęłaś pudełko z odległości 2 metrów – super, masz mocne płuca. Udało ci się to z mniejszej odległości – powiedz o tym lekarzowi.

Pomagaj dla zdrowia

Pomaganie to dobry sposób na poprawę własnego zdrowia. Dobre uczynki aktywują w mózgu ośrodki nagrody, a to redukuje stres i poprawia ogólne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne. **Rozliczanie podatku to dobry pretekst, by komuś pomóc – wystarczy, że przekażesz 1,5% na organizację pożytku publicznego.** Możesz wybrać, czy chcesz np. wesprzeć leczenie i rehabilitację dzieci np. z Fundacją Polsat, która robi to już od 30 lat, albo pomóc bezdomnym psom np. z Fundacją Kundelek czy dołożyć cegiełkę do działalności np. Fundacji Pokonaj Raka, która pomaga chorym onkologicznie. Tym drobnym gestem pomożesz sobie i innym.

DOBRA DIAGNOZA

Norwescy naukowcy przebadali dorosłych, którzy doświadczyli opóźnionej diagnozy ADHD, lecz po jej postawieniu otrzymali kompleksową pomoc (farmakoterapia, psychoterapia, psychoedukacja). Po 2 latach obserwacji większość uczestników badania zgłaszała wyraźną poprawę dobrostanu psychicznego, poczucia zadowolenia z życia oraz poprawę relacji społecznych i funkcjonowania w pracy. **Co istotne, badanie wykazało, że nawet późna diagnoza pozwala poprawić jakość życia,** poczucie sprawczości i odblokować potencjał, co stanowi optymistyczną perspektywę dla osób, które zmagają się z niezdiagnozowanym ADHD w dorosłości.

BICZE SZKOCKIE

Pod kołderką było tak miło, ale czas zacząć długi dzień – najlepiej od czegoś energetyzującego. Nic cię tak zdrowo nie obudzi jak zimny prysznic. **Najlepiej każdego ranka zafunduj sobie domowe bicze szkockie.** Taki zabieg pobudza krążenie, dotlenia mózg (stąd przypływ endorfin – im zimniejsza woda, tym więcej), w mig dodaje energii i poprawia humor. Silnym strumieniem wody opłukuj ciało od stóp, łydek, ud w kierunku serca. Zacznij od ciepłego, potem stopniowo obniżaj temperaturę. Zakończ zimnym prysznicem. Warto kupić końcówkę prysznica z regulowanym strumieniem. Ustaw ją na tryb silnie masujący.

Fot.: Adobe Stock (4), materiały prasowe (5), materiały redakcyjne/AI (1)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Mały kotlet, wielki efekt

Sznycle z kurczaka, schabowe, a może mielone? Choć z pozoru brzmi to banalnie, oryginalnie przyrządzone i pomysłowo podane mięso z pewnością zrobi wrażenie na gościach.

ROLOWANY INDYK Z GNOCCHI

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

SKŁADNIKI: • **8 sznycli z indyka (po ok. 80 g)** • **150 g sera gouda** • **8 plastrów szynki parmeńskiej** • **1 pęczek czosnku niedźwiedziego** • **50 ml wytrawnego białego wina** • **400 g gnocchi** • **4 łyżki oleju** • **200 g śmietany 30%** • **100 ml bulionu** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek niedźwiedzi umyj i osusz. Odłóż 16 listków, a resztę potnij w paseczki. Goudę pokrój w 8 równych słupków. Mięso rozbij cienko, przypraw solą i pieprzem.

2. Na każdym sznyclu z indyka ułóż po 2 liście czosnku oraz po 1 słupku sera. Zroluj mięso, owiń szynką. Obsmaż dobrze na połowie oleju. Roladki przełóż na blachę, piecz 12-15 minut w 160°C.

3. Na patelni rozgrzej resztę oleju, smaż gnocchi 8 minut, mieszając. Wlej wino, bulion i śmietanę, gotuj 3 minuty. Wmieszaj paseczki czosnku niedźwiedziego. Przypraw solą i pieprzem. Podaj do mięsa.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

SZNYCLE WOŁOWE Z ORZECHAMI

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

SKŁADNIKI: **• 4 kotlety z ligawy • 1 cytryna • 1/5 szkl. oliwy • 200 g orzechów laskowych bez brązowej skórki • 100 g twardego koziego sera • 50 g parmezanu • tymianek • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Cytrynę sparz, otrzyj skórkę, wyciśnij sok. Kotlety skrop sokiem z cytryny, oprósz solą i pieprzem. Oderwij listki z 6 gałązek tymianku, połową posyp kotlety (obwiąż je sznurkiem kuchennym, by zachowały kształt). Odłóż na 10 minut. Orzechy drobno posiekaj. Parmezan zetrzyj. Kozi ser bardzo drobno pokrusz.
2. Brytfankę skrop oliwą, posmaruj nią też kotlety z obu stron. Ułóż je w formie, posyp parmezanem. Wlej kilka łyżek wrzątku, przykryj. Piecz 15-20 minut w 200°C (aż z wierzchu będą rumiane, a w środku krwiste). Resztę oliwy połącz z orzechami, kozim serem i resztą tymianku. Wyłóż na kotlety. Piecz jeszcze ok. 7 minut w 175°C.

BURGER Z CHRUPIĄCYM KURCZAKIEM

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

SKŁADNIKI: **• 4 sznycle z kurczaka • 4 jajka • po 1/2 szkl. płatków kukurydzianych i bułki tartej • 200 g serka śmietankowego • po 100 g tartej mozzarelli i mielonych migdałów • 2 łyżki mleka • 50 g rukoli • 1 serek camembert • mąka • olej • 4 łyżki konfitury z żurawiny • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Sznycle przypraw solą i pieprzem, oprósz mąką. Rozkłóć 1 jajko z mlekiem. Połącz bułkę tartą i pokruszone płatki. Sznycle zanurzaj w jajku z mlekiem i panieruj w chrupiącej mieszance. Smaż na oleju na złoto.
2. Pozostałe jajka wymieszaj z 70 g serka śmietankowego, mielonymi migdałami i mozzarellą. Przypraw. Upiecz w gofrownicy 8 gofrów. Kilka listków rukoli posiekaj i wymieszaj z resztą serka. Posmaruj 4 gofry. Rozłóż sznycle, pokrojony w plasterki camembert, pozostałą rukolę i żurawinę. Przykryj resztą gofrów.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

PANIEROWANE SCHABOWE NA SAŁATCE Z ZIEMNIAKÓW

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

SKŁADNIKI: • **1 kg ziemniaków** • **1 cebula** • **75 g boczku** • **4 kotlety schabowe** • **2 jajka** • **100 g czipsów ziemniaczanych** • **50 g prażonej cebuli** • **1 sałata** • **1 łyżka musztardy** • **200 ml bulionu** • **125 ml octu winnego** • **1-2 łyżki mąki** • **olej** • **sól** • **pieprz** • **cukier** • **2 łyżki posiekanej natki**

PRZYGOTOWANIE:
1. Ziemniaki umyj, ugotuj i ostudź. Boczek posiekaj, wysmaż bez tłuszczu, odłóż. Na patelnię dolej 4 łyżki oleju, zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj musztardę, bulion i ocet. Dopraw solą, pieprzem i cukrem, gotuj 10 minut. Ziemniaki obierz, pokrój w plastry. Połącz z boczkiem i sosem. Czipsy pokrusz, wymieszaj z prażoną cebulą.
2. Kotlety rozbij cienko, oprósz solą, pieprzem i mąką. Zanurz je w rozkłóconych jajkach, obtocz w panierce. Smaż na oleju 6 minut. Sałatkę wymieszaj z porwanymi liśćmi sałaty. Posyp natką. Podaj do kotletów.

ZAPIEKANE FRYKADELKI Z PESTO I WARZYWAMI

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

SKŁADNIKI: • **800 g mielonej łopatki** • **2 cebule** • **po 100 g twarogu i startej goudy** • **po 1 łyżce bułki tartej i musztardy** • **400 g ziemniaków** • **olej** • **2 cukinie** • **2 kolorowe papryki** • **sos pesto** • **200 g pomidorków** • **sól** • **pieprz** • **oregano**

PRZYGOTOWANIE:
1. Cebule posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Mięso wyrób z twarogiem, łyżką pesto, cebulą, bułką tartą, musztardą oraz solą i pieprzem do smaku. Uformuj 8 kotlecików. Obsmaż je dobrze na oleju, przełóż na blachę. Posyp goudą. Piecz 15 minut w 175°C.
2. Ziemniaki umyj, pokrój w łódeczki i smaż 15 minut na 2 łyżkach oleju. Umyte cukinie i oczyszczone papryki pokrój na kawałki. Smaż partiami, po 4 minuty, na 2 łyżkach oleju. Pomidorki przekrój na połówki, krótko obsmaż. Warzywa połącz, dopraw solą i pieprzem. Na wierzchu ułóż frykadelki. Ozdób je pesto i oregano.

epraso.pl 7ab9c9ca5e

SALTIMBOCCA Z DUSZONĄ MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

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

SKŁADNIKI: **• 8 małych kotletów schabowych (po ok. 60 g) • 8 plasterków szynki parmeńskiej • 3 gałązki szałwii • 350 g marchewki • 1 cebula • po 1 łyżce masła i mąki • 300 ml bulionu • 150 g śmietany 30% • 200 g mrożonego groszku • 400 g tortellini z ricottą • 3 łyżki oleju • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki obierz, pokrój w plasterki. Cebulę posiekaj. W garnku rozgrzej masło, podsmaż warzywa. Oprósz je mąką, zasmaż. Wlej bulion i śmietanę. Zagotuj. Wrzuć groszek, gotuj 5-6 minut. Dopraw do smaku.

2. Kotlety posyp pieprzem. Na każdym połóż złożony plasterek szynki i listek szałwii. Całość zepnij wykałaczką. Na patelni rozgrzej olej. Włóż kotlety – stroną z szynką do dołu. Szybko je zrumień i obróć. Oprósz solą, dosmaż. Tortellini ugotuj wg przepisu. Polej sosem śmietanowym z warzywami. Podawaj z kotletami.

Fot.: House of Food

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Cukierki Szałwiowe
DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH
Reutter

PRODUKT ROKU: 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

Natura ma rację!
Reutter
Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.
Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i reguluje krążenie krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.
GWARANCJA JAKOŚCI Nr 1 W POLSCE NAJCHĘTNIEJ KUPOWANE
Cukierki Głogowe
Reutter
Dostępne w aptekach i zielarniach.

SERCE LUBI GŁÓG! Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cukierków głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Rabarbar ZWIASTUJE LATO

Soczyste, słodko-kwaśne łodygi już pysznią się na straganach. To znak, że sezon na najlepsze domowe ciasta i desery właśnie się zaczyna!

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

BISZKOPTOWE CLAFOUTIS

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

SKŁADNIKI: **• 500 g rabarbaru • 2 łyżki mąki • 50 ml mleka • 100 g masła • 100 g cukru pudru • 3-4 jajka • 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia • cukier puder do posypania**

PRZYGOTOWANIE:

1. Formę żaroodporną posmaruj grubo masłem. Resztę masła stop i przestudź. Rabarbar umyj, oczyść z włókien, pokrój na kawałki (2-3 cm). Odłóż garść, a resztę rozsyp na dnie formy.
2. W miseczce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i cukier puder. Wbij jajka, wlej mleko i stopione masło. Ubij wszystko trzepaczką na jednolitą, mocno napowietrzoną masę.
3. Masą jajeczno-maślaną zalej znajdujący się w formie rabarbar. Na wierzchu ułóż odłożony rabarbar. Formę z deserem wstaw do piekarnika nagrzanego do 180ºC. Piecz ok. 50 minut, aż wierzch się ładnie przyrumieni. Wyjmij. Oprósz cukrem pudrem. Podawaj na stół na gorąco.

FRANCUSKIE ROŻKI

Czas przygotowania: **40 minut** Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 300 g ciasta francuskiego • 200 g rabarbaru • 3 łyżki cukru • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 1 żółtko • 2 łyżki śmietany 30% • 100 g cukru pudru • mąka do stolnicy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść z włókien, opłucz i osusz, a potem pokrój na małe kawałki. Zalej 100 ml wody. Dodaj cukier oraz mąkę ziemniaczaną. Gotuj przez 3 minuty, mieszając. Odstaw do wystudzenia.
2. Ciasto francuskie rozwiń, rozwałkuj na stolnicy lekko oprószonej mąką. Placek potnij na 8 kwadratów. Na każdym połóż po 2 łyżki masy rabarbarowej. Złóż po przekątnej, tak by powstały rożki. Mocno sklej brzegi. Ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Ciastka posmaruj żółtkiem wymieszanym ze śmietaną. Piecz 15-20 minut w temp. 200°C. Odstaw do wystudzenia.
3. Cukier puder utrzyj z łyżką wody na gładki lukier. Dekoracyjnie polej nim ostudzone rożki.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

MUFFINKI PACHNĄCE CYNAMONEM

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności:: **średni**

SKŁADNIKI: • 200 g rabarbaru • 275 g mąki • 3 łyżeczki proszku do pieczenia • 150 g cukru • 1 jajko • 100 ml mleka • 150 g jogurtu naturalnego • 80 ml oleju • mielony cynamon • bita śmietana do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180°C. Rabarbar oczyść z włókien, umyj, przetnij wzdłuż na pół, a potem pokrój na małe kawałki.
2. Mąkę, proszek do pieczenia, 1 łyżeczkę cynamonu i cukier wymieszaj w miseczce. Jajko rozkłóć razem z mlekiem, jogurtem oraz olejem. Dodaj sypkie składniki i krótko wymieszaj. Dołóż rabarbar. Raz jeszcze delikatnie wymieszaj.
3. Foremki do muffinek (lub wgłębienia w blasze) wyłóż papilotkami. Nałóż przygotowane ciasto z rabarbarem. Piecz 20-25 minut. Muffinki wyjmij z piekarnika, odłóż do ostudzenia. Przed podaniem ozdób bitą śmietaną i cynamonem.

JOGURTOWIEC Z MARCEPANEM

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • 500 g rabarbaru • po 100 g masy marcepanowej, mielonych migdałów i jogurtu naturalnego • po 200 g cukru i masła • 2 cukry waniliowe • 4 jajka • 275 g mąki • 1/2 opakowania proszku do pieczenia • cukier puder do posypania ciasta

PRZYGOTOWANIE:

1. Marcepan zetrzyj na tarce o małych otworkach. Rabarbar umyj, oczyść z włókien i pokrój na nieduże kawałki. Masło, cukier, cukier waniliowy i marcepan utrzyj na kremową masę. Miksując, dodaj jajka, a potem mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i migdałami oraz jogurt. Dodaj rabarbar (2 łyżki odłóż), przemieszaj.
2. Ciasto przełóż do keksówki (25 cm) z pergaminem. Na wierzchu rozłóż odłożony rabarbar. Piecz 45 minut w temperaturze 180°C. Przykryj ciasto i dopiekaj 15-30 minut (sprawdź patyczkiem). Pozostaw na 20 minut w formie, a potem wyjmij i ostudź. Posyp cukrem pudrem.

Fot.: House of Food (5)

eprasa.pl/7ab9c9ca5e

MIGDAŁOWY KOŁACZ Z MASĄ ŚMIETANOWĄ

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 650 g rabarbaru • 2 łyżki dżemu z truskawek • po 200 g masła, cukru i mąki • 150 g mielonych migdałów • 1 cukier waniliowy • 5 jajek • 250 g śmietany 18% • po 1 łyżeczce cynamonu i proszku do pieczenia • płatki migdałowe**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść, pokrój na małe kawałki i wymieszaj z dżemem. Masło zmiksuj ze 125 g cukru, cukrem waniliowym i 2 jajkami. Wmieszaj mąkę, cynamon, proszek do pieczenia i mielone migdały. Spód tortownicy (26 cm) przykryj pergaminem. Nałóż ciasto. Na wierzchu rozłóż rabarbar. Piecz 45 minut w temperaturze 180°C.
2. Żółtka z 3 jajek zmiksuj ze śmietaną i resztą cukru. Wmieszaj pianę z 3 białek. Masę rozprowadź na cieście, piecz jeszcze 25 minut. Pozostaw w wyłączonym piekarniku na 15 minut. Wyjmij, ostudź. Ozdób uprażonymi płatkami migdałowymi i, jeśli chcesz, cukrem pudrem.

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

Wspaniale jest cieszyć się
DOBRYM WZROKIEM

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu.
Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku.

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy.
Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój.
Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Rybka w ogniu

Już za chwilę każdą działkę czy ogródek wypełni zapach grillowanych specjałów. A wśród nich nie może zabraknąć ryb!

ZIOŁOWE SZPROTKI Z RUSZTU

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

SKŁADNIKI: • 1 kg świeżych szprotek (ewentualnie uklejek, sardynek lub małych płotek) • 1 średnia cytryna • 5 gałązek natki • 5 gałązek tymianku • 1 ząbek czosnku • 5 łyżek oliwy (lub oleju) • 2-3 łyżki mąki do oprószenia rybek • sól • grubo utłuczony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę sparz, wyszoruj, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok. Czosnek przeciśnij przez praskę lub obierz i zetrzyj. Zioła opłucz i osusz, listki drobno posiekaj. Wymieszaj oliwę z ziołami, czosnkiem oraz sokiem i skórką z cytryny. Marynatę przypraw do smaku solą oraz pieprzem.

2. Sprawione szprotki (lub inne rybki) opłucz i osusz. Oprósz je delikatnie mąką, a jej nadmiar strząśnij. Rybki nabij na długie drewniane patyczki (po kilka sztuk). Ułóż na tacce. Grilluj 10 minut. Obróć na drugą stronę, polej marynatą i grilluj 8-10 minut. Szprotki możesz także upiec w piekarniku z włączoną funkcją grillowania.

Fot.: arch123RF/Pcsel, Adobe Stock, House of Food

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z CYTRYNOWĄ NUTĄ

Czas przygotowania: **30 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • 600 g filetu z łososia bez skóry • 2 cytryny • 2-3 łyżki oliwy • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka suszonego oregano lub tymianku • 1/2 łyżeczki słodkiej mielonej papryki • 1/2 łyżeczki soli • 1/3 łyżeczki pieprzu cytrynowego • natka

PRZYGOTOWANIE:
1. Filet z łososia opłucz, osusz i pokrój w równą kostkę. Cytryny sparz, wyszoruj, potnij w cienkie plasterki. Drewniane patyczki do szaszłyków namocz w zimnej wodzie. Czosnek przeciśnij przez praskę lub obierz i zetrzyj drobno.
2. W miseczce wymieszaj oliwę, czosnek, suszone zioła, mieloną paprykę, sól i pieprz. Włóż kawałki łososia. Wymieszaj i odstaw na 10-15 minut.
3. Na patyczki nadziewaj na przemian kawałki łososia i złożone na pół plasterki cytryn. Szaszłyki umieść na tacce do grilla i piecz, obracając, po 2-3 minuty z każdej strony. Ozdób natką.

DORSZ Z WARZYWAMI W PAPILOTACH

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

SKŁADNIKI: • 600 g mrożonych filetów z dorsza (lub innej białej ryby) • 2 cukinie • 2 pomidory • 3 szalotki • 2 ząbki czosnku • 1 cytryna • 100 ml wina białego wytrawnego • po 4 gałązki natki i oregano • 4 łyżki oliwy • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:
1. Filety rozmroź, osusz, podziel na porcje. Szalotki obierz, pokrój na cząstki. Czosnek obierz, potnij w plasterki. Cukinie umyj, pokrój w słupki. Pomidory i sparzoną cytrynę pokrój w plasterki.
2. Przygotuj 4 większe kawałki pergaminu. Rozłóż na nich warzywa z cytryną. Posyp je listkami ziół. Na wierzchu ułóż porcje ryby. Skrop je oliwą i winem. Zwiń pergamin lub folię, formując pakieciki. Ich końce zwiąż sznurkiem.
3. Pakieciki ułóż na ruszcie. Zamknij pokrywę grilla. Piecz 20-25 minut. Ryby możesz także piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Wiosenny dom

Naczynia w rozświetlonych barwach i efektowne dodatki z IKEA sprawią, że każdy posiłek upłynie w miłej atmosferze. Oczywiście musi być też miejsce na świeże kwiaty – najlepiej w turkusowej… karafce. Cena: 19,99 zł/1 l poj.

EGZOTYCZNE PLASTERKI

Słodkie i soczyste kawałki ananasa Dole zatopione w soku zawierają jedynie naturalny cukier pochodzący z owoców. Doskonale pasują do ciast, koktajli oraz deserów. Stanowią także pyszny dodatek do sałatek i wykwintnych dań mięsnych, np. do zapiekanych kotletów po hawajsku. Cena: 5,99 zł/227 g

LODOWA ROZKOSZ

Deserino to nowy deser w lodziarnio-kawiarniach Grycan. **W jednej kompozycji łączy pyszne lody, chrupiącą bazę lub tarteletkę i bogactwo dodatków**. Efektowna forma przyciąga wzrok, a różnorodność smaków rozpieszcza podniebienie.

IDEALNY DO RYB

Sos Kielecki tatarski WSP „Społem" **to produkt o polskim charakterze i smaku**. Zawartość warzyw sprawia, że świetnie sprawdzi się jako dodatek do jajek, kanapek, wędlin, ale także smażonej ryby z frytkami. Cena: 4,19 zł/180 g

Czy wiesz…

JAK ZETRZEĆ MIĘKKI SER?

Mozzarella czy gouda to pyszne dodatki do pizzy, grzanek oraz zapiekanek. Miękkie sery trudno jest jednak zetrzeć na tarce. Aby ułatwić sobie to zadanie, warto włożyć je na 15-30 minut do zamrażarki, żeby stwardniały. Dodatkowo, tarkę można posmarować cienką warstwą oleju. Ścierany ser nie będzie się do niej przyklejał.

Fot.: Adobe Stock, House of Food, mat. prasowe

Dla małych i dużych łasuchów

Jeżyki Classic Goplana to **maślane herbatniki pokryte ciągnącym się karmelem i warstwą mlecznej czekolady**, pod którą kryje się bogactwo bakalii i zbożowych chrupek. Cena: 7 zł/140 g

ZDROWA PRZEKĄSKA

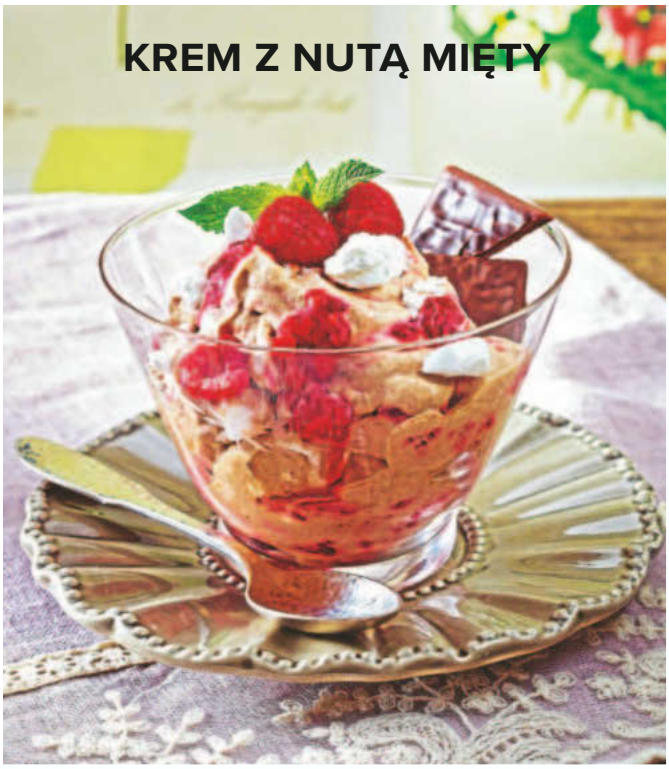
Pistacje prażone bez łupiny Kresto Select – delikatne prażenie wydobywa ich naturalny aromat i zapewnia idealną chrupkość, **a brak dodatku soli pozwala cieszyć się autentycznym smakiem orzeszków**. To też źródło wielu cennych składników. Cena: 21,39 zł/70 g

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Desery w pucharkach

W smaku nie ustępują wykwintnym wypiekom i z powodzeniem uświetnią każde przyjęcie – także to organizowane w ogrodzie.

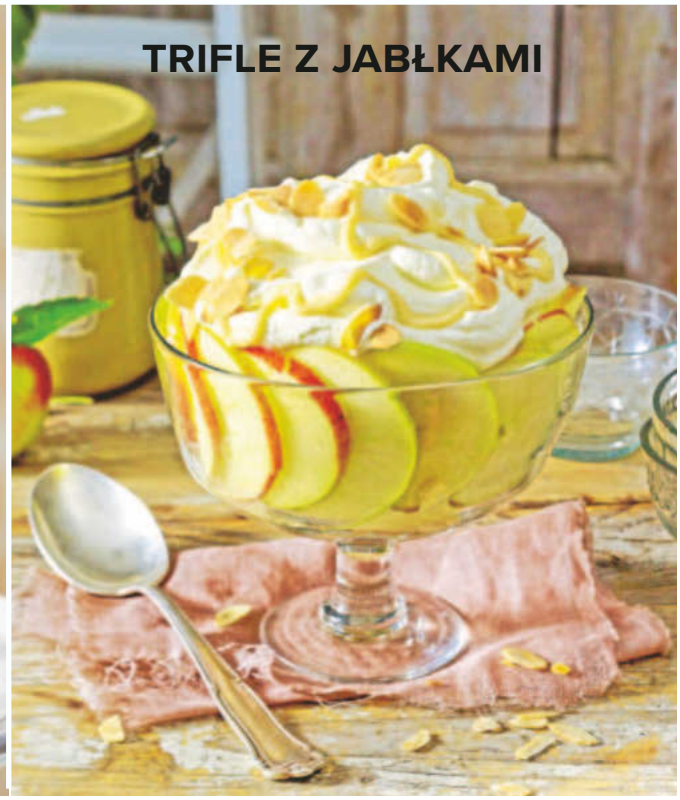
KREM Z NUTĄ MIĘTY



TIRAMISU Z OWOCAMI

MUS O SMAKU LIMONCELLO

TRIFLE Z JABŁKAMI



Fot.: House of Food/Bauer Food Experts KG (2), Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG (1), House of Food (1)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Desery w pucharkach

Tiramisu z owocami

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 6 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 3 jajka • 100 g cukru • 180 ml likieru migdałowego • po 300 g mrożonych malin i jagód • 500 g serka mascarpone • 100 g śmietany 30% • 200 g podłużnych biszkoptów • kakao do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce przełóż na sitko. Pozostaw tak, aż rozmarzną i ociekną. Jajka ubij w kąpieli wodnej razem z cukrem i 60 ml likieru migdałowego. Masa powinna być gęsta i bardzo puszysta. Ciągle ubijając, do masy jajecznej dodaj małymi porcjami mascarpone. Zdejmij z kąpieli wodnej.
2. Śmietanę ubij i delikatnie połącz z masą serową. Biszkopty porwij na kawałki. Włóż do szklaneczek albo pucharków. Skrop pozostałym likierem. Nałóż po porcji owoców.
3. Na owoce nałóż kremu. Deser mocno schłodź w lodówce. Przed podaniem oprósz kakao. Jeśli chcesz, udekoruj listkami melisy cytrynowej albo mięty.

Krem z nutą mięty

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 200 g czekoladek miętowych • 400 g śmietany 30% • 250 g mrożonych malin • 40 g ciastek bezowych lub blatu bezowego • listki mięty i świeże maliny do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny rozmroź. Odłóż 4 czekoladki miętowe do dekoracji deseru. Pozostałe połam na kawałki i razem ze śmietaną podgrzewaj w garnku, mieszając, aż czekolada się rozpuści. Krótko zagotuj. Czekoladową śmietanę przelej do czystej, suchej miseczki i schłodź przez noc.
2. Rozmrożone maliny osącz i osusz. Beziki lub blat bezowy grubo pokrusz. Czekoladową śmietanę ubij na sztywno. Delikatnie wmieszaj do niej bezy (trochę odłóż) i maliny.
3. Masę rozdziel do 4 szklanek. Chłodź przez godzinę. Pozostałe czekoladki przetnij na pół po przekątnej. Deser udekoruj świeżymi malinami, bezami, czekoladkami i miętą.

Trifle z jabłkami

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 8 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 3 jabłka • 275 g cukru • 175 g mąki • 25 g masła • 2 jajka • 500 g śmietany 36% • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 50 g uprażonych płatków migdałowych • sok z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz i zetrzyj drobno 1 jabłko. Masło utrzyj z 75 g cukru. Miksując, dodaj starte jabłko, jajka i mąkę z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełóż do keksówki (25 cm) z pergaminem. Piecz 30 minut w temp. 180°C.
2. Resztę cukru zalej 200 ml wody. Gotuj, mieszając, 10 minut. Wlej 100 ml śmietany, doprowadź do wrzenia i zdejmij z kuchenki. Sos ostudź. Pozostałe jabłka pokrój w plasterki, skrop sokiem z cytryny. Wyłóż nimi szklaną miskę.
3. Ostudzone ciasto pokrój w kostkę (3 x 3 cm), włóż do miski. Polej połową przygotowanego sosu. Przykryj pozostałą ubitą śmietaną. Ozdób resztą sosu i płatkami migdałowymi.

Mus o smaku limoncello

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 150 g cantuccini (ciasteczek migdałowych) • 200 ml limoncello (likieru cytrynowego) • po 500 g mielonego twarogu, mascarpone i śmietany 30% • 150 g cukru • 2 cytryny • borówki

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytryny sparz wrzątkiem, wyszoruj i wytrzyj do sucha. Z jednej cytryny zetrzyj drobno skórkę i wyciśnij sok. Ciasteczka pokrusz, rozłóż do szklanych pucharków. Skrop połową limoncello. Mielony twaróg zmiksuj razem z mascarpone, cukrem, resztą limoncello oraz sokiem i skórką z cytryny.
2. Śmietanę ubij na sztywno. Połowę dodaj do masy serowej, delikatnie wymieszaj. Krem przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij na ciasteczka. Schładzaj godzinę.
3. Przed podaniem na stół deser udekoruj resztą bitej śmietany, skórką i małymi cząstkami drugiej cytryny oraz borówkami (lub innymi świeżymi owocami).

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

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!

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Mapa marzeń I CELÓW

Na pewno ją widziałaś u znajomej albo w internecie. Pomyślałaś sobie: śmieszna wycinanka, kolaż zdjęć – do niczego nie jest mi to potrzebne... Dasz się przekonać, że jest inaczej?

W dojrzałym wieku wiele kobiet zadaje sobie to samo pytanie: „Co właściwie chcę robić z resztą życia?". Dzieci zaraz odejdą z domu, praca przestaje dawać tyle samo satysfakcji co kiedyś, relacje się zmieniają. To czas, kiedy warto usiąść i zastanowić się – nie co wypada chcieć, lecz czego się naprawdę pragnie. Mapa marzeń i celów to narzędzie, które w tym pomaga. Nie ma w niej nic magicznego, choć efekty bywają zaskakujące. To po prostu metoda nadania kształtu temu, co zazwyczaj krąży w głowie jako niesprecyzowane pragnienie albo tłumiony żal, że czas ucieka. Mapa zmusza do myślenia.

Kiedy stworzyć mapę

Najlepsze momenty na wykonanie szkicu mapy marzeń to momenty przejściowe: koniec ważnego etapu, powrót do zdrowia po chorobie, cisza po długim okresie intensywnej pracy, urlop, podczas którego głowa nareszcie zwalnia. To nie musi być styczeń ani okrągłe urodziny. Chodzi raczej o stan, w którym jest się dość spokojną, żeby usłyszeć siebie. Jeśli codziennie gasisz pożary, mapa nie powstanie. Jeśli masz choć kilka godzin prawdziwego spokoju, wystarczy. Dobrym sygnałem jest też myśl, że coś powinno się w twoim życiu zmienić, ale jeszcze nie wiesz, co dokładnie. Mapa pomaga to nazwać i podjąć pierwszą decyzję.

5 pytań zanim zaczniesz

Zanim sięgniesz po kartkę i długopis, odpowiedz sobie szczerze na kilka pytań.

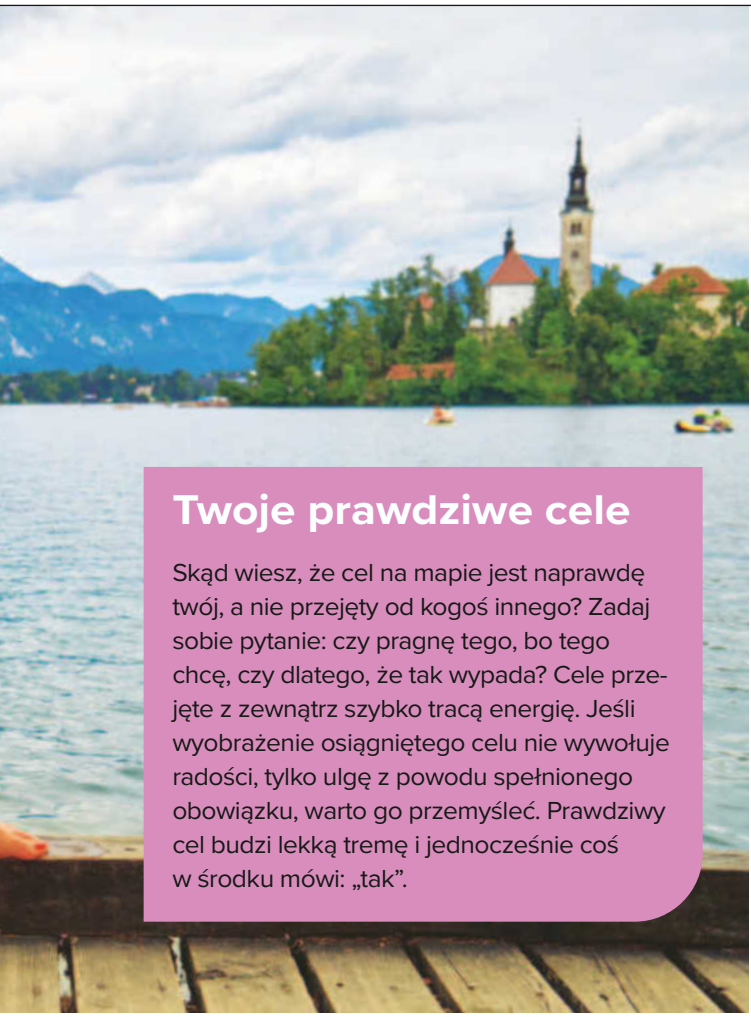
- Co mnie cieszy, a czego ostatnio unikam?
- Co chciałabym robić, gdybym wiedziała, że mi się uda?
- Czego żałuję, że jeszcze nie zaczęłam?
- Co chciałabym zmienić w ciągu roku?
- Kogo potrzebuję w życiu więcej?

Które obszary wybrać

Mapa może obejmować różne sfery: zdrowie i ciało, relacje z bliskimi, rozwój zawodowy lub twórczy, finanse, dom i przestrzeń, czas wolny i pasje, duchowość lub sens. Liczba obszarów nie powinna przekraczać 4, najwyżej 5. Więcej to pułapka, bo uwaga się rozprasza, a lista celów zamienia się w kolejny powód do poczucia winy. Psycholodzy zajmujący się motywacją zwracają uwagę na zjawisko konfliktu celów, czyli sytuację, w której zbyt wiele równoległych dążeń wzajemnie się blokuje i żadne nie postępuje naprzód. Wybór obszarów jest więc aktem odwagi, ale też higieny psychicz-

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 7ab9c9ca5e



Twoje prawdziwe cele

Skąd wiesz, że cel na mapie jest naprawdę twój, a nie przejęty od kogoś innego? Zadaj sobie pytanie: czy pragnę tego, bo tego chcę, czy dlatego, że tak wypada? Cele przejęte z zewnątrz szybko tracą energię. Jeśli wyobrażenie osiągniętego celu nie wywołuje radości, tylko ulgę z powodu spełnionego obowiązku, warto go przemyśleć. Prawdziwy cel budzi lekką tremę i jednocześnie coś w środku mówi: „tak".

nej. Zacznij od obszaru, który najbardziej boli albo który najbardziej cię kusi. Możesz też wybrać ten, w którym czujesz największy potencjał zmiany.

Kartka i długopis nie zawiodą

Mapę marzeń najlepiej tworzyć na papierze. Pam Mueller z Princeton University i Daniel Oppenheimer z Uniwersytetu Kalifornijskiego wykazali w 2014 r., że ręczne zapisywanie angażuje głębsze procesy poznawcze. Piszemy wolniej, więc musimy selekcjonować i przetwarzać to, co notujemy. W praktyce oznacza to, że cel zapisany ręcznie jest bardziej przemyślany i lepiej zapamiętany. Forma może być różna: lista, rysunek, mapa myśli, kolaż ze zdjęć i słów wyciętych z czasopism. Liczy się to, żeby była to twoja własna forma, a nie estetyczny szablon ściągnięty z internetu, który bardziej przypomina projekt graficzny niż szczerą rozmowę z samą sobą.

Od obrazu do pierwszego kroku

Mapa bez planu działa jak tablica życzeniowa. Zostaje w szufladzie albo na ścianie, wzbudza przez chwilę

Mapę marzeń warto tworzyć poza domem, np. w bibliotece lub kawiarni, gdzie obowiązki nie rozpraszają uwagi.

entuzjazm, potem przestaje być widoczna. Żeby cel stał się działaniem, potrzeba czegoś więcej niż samego pragnienia. Peter Gollwitzer z Uniwersytetu Nowojorskiego przez lata badał, co odróżnia ludzi, którzy osiągają swoje cele, od tych, którzy ich nie osiągają. Wynik był zaskakująco prosty: decyduje nie siła woli, lecz precyzja planu. Konkretnie: kiedy to zrobię, gdzie i jak. Cel: „zacznę biegać" zamienia się w „we wtorki i czwartki o 7:30 wychodzę z domu w butach do biegania". Analiza 94 badań wykazała, że taki szczegółowy plan zwiększa szansę realizacji celu niemal trzykrotnie.

Wróć do mapy za trzy miesiące

Mapa marzeń nie jest dokumentem sporządzonym raz na zawsze. Warto wracać do niej co 3 miesiące i zadawać sobie dwa pytania: czy to, co zapisałam, nadal jest moje, i czy zrobiłam coś, żeby się do tego zbliżyć. Przegląd nie musi być ceremonią. Wystarczy godzina z kawą i spokój. Cele się zmieniają, priorytety się przesuwają, życie nie pyta o pozwolenie. Mapa, której nie aktualizujesz, szybko staje się wspomnieniem dobrego zamiaru. Ta, do której regularnie wracasz, staje się czymś znacznie cenniejszym: dowodem, że wiesz, czego chcesz, i że robisz coś w tym kierunku.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Nowi na horyzoncie

JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE Z OSOBAMI MŁODSZYMI OD NAS

W pracy pojawiła się koleżanka tuż po studiach. Obok ciebie wprowadziło się młode małżeństwo. Twoje dzieci przedstawiają ci swoje sympatie... Te sytuacje, choć budzą dystans, mogą stać się początkiem wartościowych więzi.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Psychologowie mają pewność: otaczanie się młodszymi osobami to coś więcej niż towarzyskie urozmaicenie. To realne wsparcie dla naszego zdrowia psychicznego! Badania nad relacjami międzypokoleniowymi pokazują, że kontakt z młodszymi zmniejsza poczucie samotności, poprawia nastrój, a nawet obniża ryzyko depresji. Daje poczucie sensu i bycia potrzebną. To także sposób na pozostanie w żywym kontakcie ze światem – jego tempem, zmianami, nowymi sposobami myślenia. Młodzi mogą naprawdę wnieść w nasze życie świeżość i energię, pobudzić naszą kreatywność i podkręcić chęć do życia. My natomiast dajemy im doświadczenie i spokój. Takie spotkanie dwóch perspektyw niesie mnóstwo korzyści dla wszystkich. Dlatego, choć nawiązywanie tych relacji nie zawsze jest łatwe, warto potraktować je jak inwestycję w siebie.

Zamiast dystansu – ciekawość

Nie da się ukryć: różnice pokoleniowe bywają wyzwaniem. Młodzi mają inne tempo życia, miewają odmienne od naszych wartości, posługują się innym językiem (np. „cringe", „rel", „ghostować" – niekoniecznie brzmi to dla nas znajomo). Łatwo się do nich zdystansować, stanąć z boku i oceniać z perspektywy osoby starszej i „mądrzejszej"... Nie warto jednak tego robić. Mostem między naszym a ich pokoleniem nie jest ocenianie, a ciekawość. Zamiast porównywać („kiedyś to było lepiej"), spróbuj zapytać: „jak ty to widzisz?". Taka postawa nie tylko was do siebie zbliży, ale także pozwoli ci spojrzeć na świat świeżym okiem. Możesz się zdziwić, jak ciekawe i rozsądne odpowiedzi usłyszysz, gdy po prostu zaczniesz pytać – nawet jeśli będą podane w nieco innym stylu! Przy okazji masz szansę nauczyć się nowego słowa i zabłysnąć nim przy koleżankach!

Bez patrzenia z góry

Nawiązywanie bezpośrednich relacji w epoce aplikacji, które pozwalają załatwić większość spraw bez wychodzenia z domu, dla wielu osób staje się dziś wyzwaniem. Tym bardziej warto świadomie przełamywać dystans – nie ma tu drogi na skróty. Pamiętaj, że młodszej osobie często trudniej zrobić pierwszy krok wobec kogoś starszego, dlatego warto wziąć inicjatywę w swoje ręce. Możesz to zrobić bardzo prosto – wspierając nową osobę w pracy, okazując zainteresowanie partnerem czy partnerką swojego dziecka albo zagadując sąsiadów. W codziennych sytuacjach wystarczy zwykłe „dzień dobry" z uśmiechem i odrobina otwartości. Nie musisz od razu zapraszać młodszych znajomych na niedzielny rosół. Czasem wystarczy krótka rozmowa przy windzie. To właśnie te małe kroki najczęściej prowadzą do większych znajomości.

Dawaj i bierz – relacja to wymiana

Jedną z największych pułapek jest przekonanie, że to my mamy młodym więcej do zaoferowania. Owszem – mamy doświadczenie, ale młodsze osoby również wnoszą ogromną wartość. Mają w sobie entuzjazm i zupełnie inne spojrzenie, które warto wykorzystać. Często krytykujemy ich np. za to, że za mało pracują, stawiają szefom granice. Mawiamy, że nie są tacy twardzi jak my. A może warto przekonać się do ich optyki? Relacje międzypokoleniowe działają najlepiej wtedy, gdy są partnerskie. Kiedy dzielisz się swoją wiedzą, ale też uczysz się nowych rzeczy, np. innego podejścia do pracy i życia. Może się okazać, że ich „work-life balance" to coś, czego same zaczniemy im zazdrościć. I całkiem możliwe, że dzięki nim bardziej zadbamy też o siebie.

Nie musisz być dzidzią-piernik!

Na pewno nie namawiamy cię do tego, byś nagle zaczęła silić się na bycie taką, jak młodsze koleżanki. Najlepiej działa autentyczność. Jeśli czasem masz ochotę zaszaleć w klubie, to nie ma sprawy. Ale nie ma takiej konieczności. Młodzi są wyczuleni na sztuczność. Jeżeli będziesz próbowała na siłę się dopasować, nikt nie będzie zadowolony – ani ty, ani twoi nowi znajomi. Zamiast tego pokaż, jaka jesteś naprawdę – z doświadczeniem i dystansem do siebie. To właśnie ta mieszanka często okazuje się dla młodszych najbardziej atrakcyjna.

Fot.: Adobe Stock

Od boomersa do Alfy – jak się w tym odnaleźć

Różnice pokoleniowe mogą dzielić, ale jeśli je rozumiemy, stają się dużym ułatwieniem w budowaniu relacji.

- **Baby boomers** (urodzeni do połowy lat 60.) cenią stabilność, lojalność i pracę „na serio".
- **Pokolenie X** (ok. 1965–1980) stawia na pracowitość, samodzielność i rozsądek – to mistrzowie ogarniania życia.
- **Millenialsi** (1981–1996) szukają równowagi w świecie cyfrowym sensu i elastyczności.
- **Generacja Z** (po 1997) to cyfrowi tubylcy – szybcy, bezpośredni, wrażliwi na autentyczność.
- Na horyzoncie jest już **pokolenie ALfa** (po 2010 roku) – dzieci i nastolatki wychowane ze smartfonem w ręku, dla których świat online i offline to jedno. Są jeszcze bardziej intuicyjni technologicznie, ale też potrzebują uważności i relacji „tu i teraz".

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Emily uważa się dzisiaj za kobietę sukcesu. Do czasu aż znów spotyka się z Mirandą.

Diabeł ubiera się u Prady 2

● Czas na powrót jednej z najbardziej złośliwych szefowych świata mody. Wszystkie drogi znów prowadzą bowiem do… Mirandy Priestly (Meryl Streep). Andy Sachs (Anne Hathaway), która przed 20 laty była asystentką Mirandy, obecnie jest nową redaktorką działu artykułów w „Runway". Kiedy czasopismo popada w kłopoty, Andy nawiązuje kontakt z pewną luksusową marką, której jak się okazuje, szefuje również dawna asystentka Mirandy, Emily Charlton (Emily Blunt). Premiera w kinach 1.05.

Kino

Mandalorian i Grogu

● Na powrót tego duetu czekali wszyscy miłośnicy uniwersum Gwiezdnych wojen. Pedro Pascal jako słynny łowca nagród znów przemierza bezdroża ze swoim podopiecznym, Grogu. Po tym, jak upadło złowieszcze Imperium, a kierujący nim watażkowie rozpierzchli się po Galaktyce nastają nowe rządy. Odradzająca się Nowa Republika pragnie ochronić to, o co walczyła Rebelia. A ma w tym pomóc legendarny Mandalorianin Din Djarin (Pascal). Premiera w kinach 22.05.

Przepis na morderstwo

● Glen Powell wciela się w potomka miliarderów, Becketa Redfellowa. Gdy mężczyzna dowiaduje się, że został wydziedziczony przez bliskich, nie zamierza siedzieć z założonymi rękami. Becket postanawia za wszelką cenę odzyskać należną mu fortunę, nawet jeśli będzie musiał w tym celu pozbyć się… siedmiorga krewnych. Ale wkrótce sam wpada w sidła intryg i manipulacji. W obsadzie filmu znajdują się m.in. Margaret Qualley („Substancja") oraz Ed Harris. Już w kinach.

Muzyka

Bocelli w Polsce

Andrea Bocelli, jeden z najbardziej rozpoznawalnych głosów w branży rozrywkowej i uwielbiany przez fanów na całym świecie, ponownie wystąpi na polskich scenach. W tym roku publiczność będzie miała okazję zobaczyć go na żywo 14 sierpnia na Polsat Plus Arena Gdańsk i 16 sierpnia na PGE Narodowym w Warszawie. Te koncerty to wyjątkowy moment w karierze włoskiego artysty, w którego muzyce każdy odkrywa coś głęboko osobistego. Oba występy są częścią jego światowej trasy koncertowej z okazji 30. rocznicy wydania kultowego albumu „Romanza". To z niej pochodzi m.in. ponadczasowy utwór „Time to Say Goodbye (Con te partirò)". Bilety na: www.biletserwis.pl.

Fot.: Macall Polay/Disnay (1), 20TH CENTURY STUDIOS/Disnay (1), Ilze Kitshoff/Kino Świat (1), LUCASFILM/Disnay (1),

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Alice Springs

dla tych, którzy lubią mieć wybór

Minimalistyczna. Wielofunkcyjna. Wyjątkowa.

Z Alice Springs projektujesz, przestawiasz i odkrywasz dom na nowo. Wybierz spośród szerokiej gamy mebli do różnych pomieszczeń, odkryj paletę najmodniejszych kolorów. Kolekcja dostępna w sklepach Agata oraz na **www.agatameble.pl**

Forte | agata

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

WYSPA
z roku na rok staje się popularniejsza. Przed laty upodobała ją sobie artystyczna bohema. Podobno to jej zawdzięczamy największe utwory Leonarda Cohena...

HYDRA
Wyspa spokoju

Na tej greckiej wyspie nic nie dzieje się szybko i właśnie dlatego wszystko smakuje tu lepiej: kawa, powietrze i czas, który w końcu przestaje uciekać.

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

KAMIENISTE I ŻWIROWE takie są tu najczęściej plaże. Ale i tak można wspaniale odpocząć, wygrzewając się w cieple greckiego słońca.

TRUDNO SIĘ OPRZEĆ przysmakom lokalnej kuchni. Owoce morza, ryby, feta i warzywa – tylko się zajadać!

Położona w Zatoce Sarońskiej, tuż obok Peloponezu, przyciąga białymi domkami z czerwonymi dachami, wąskimi brukowanymi uliczkami i... brakiem samochodów. Zamiast klaksonów słychać tu szczekanie psów, stukot kopyt osiołków i mruczenie kotów, leniwie wylegujących się w słońcu.

Hydra jest malutka – to ok. 60 kilometrów kwadratowych. Nie ma tu wielkich resortów, hałaśliwych dyskotek, a przewodniki turystyczne traktują ją po prostu jako „perełkę dla tych, którzy lubią wolniejsze tempo". Spacerując tu, można zapomnieć, że gdzieś istnieje pośpiech.

Slow life krok po kroku

Port, domki rybackie, bielone ściany i kolorowe drzwi – wszystko wygląda jak pocztówka, która nigdy się nie starzeje. Wąskie, brukowane alejki prowadzą do galerii sztuki, małych sklepików z rękodziełem i klimatycznych kawiarni. Dla miłośników historii interesujące będzie muzeum, mieszczące się w neoklasycystycznym domu, prezentujące życie wyspy od czasów walk o niepodległość Grecji po współczesność.

Mieszkańcami Hydry są również koty i osiołki – te pierwsze przechadzają się uliczkami, wygrzewają się w słońcu i wypatrują rybaków w porcie, wracających z połowu... Za to osiołki (i muły) są tu prawdziwymi bohaterami codziennego życia – pomagają dostarczać towary, bagaże. Tylko one mogą pokonać

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

strome uliczki, które dla aut są niedostępne. I choć są niewątpliwą atrakcją wyspy, warto jednak refleksyjnie popatrzeć na pracę zwierząt, wykonywaną w pełnym słońcu...

Wszystkie odcienie relaksu

Choć Hydra nie słynie z szerokich piaszczystych plaż, są tu urokliwe zatoczki, idealne na relaks i kąpiele w wyjątkowo czystej, przejrzystej wodzie. Viychos i Agios Nikolaos to najpopularniejsze miejsca, gdzie można wypożyczyć leżak, popływać i zjeść świeży, lokalny przysmak w nadmorskiej tawernie. Ale można też wybrać wędrówkę okolicznymi szlakami – np. tym prowadzącym do klasztoru Profitis Ilias, skąd roztacza się panoramiczny widok na całą Hydrę i sąsiednie wysepki. Tu będzie nam towarzyszył zapach tymianku, oregano i dzikiego rozmarynu.
Tawerny są pełne świeżych owoców morza – grillowanych kalmarów, krewetek, ryb podawanych z oliwą i ziołami. Na lekkie śniadanie najlepiej zamówić pieczywo z serem feta i oliwkami albo słodką baklawę, a wszystko popić frappé. A gdy wieczorem w kawiarni, przy kieliszku wybornego wina, po sąsiedzku przysiądzie Brad Pitt, trzeba do tego podejść... na spokojnie. Na Hydrze nikt nie robi z tego sensacji.

Agnieszka Bartnikowska

OSIOŁKI I MUŁY ciężko pracują na Hydrze. Nie zaszkodzi przyjrzeć się, czy mają świeżą wodę do picia. W końcu robią to cały dzień.

NAJWIĘKSZĄ ATRAKCJĄ wyspy są spacery krętymi uliczkami, wśród białych domków z kolorowymi okiennicami i drzwiami.

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Premiera filmu zaplanowana na 1. maja podsyca ciekawość i ożywia wspomnienia.

20 LAT PÓŹNIEJ...

Diabeł ubiera się u Prady

Data premiery nie jest przypadkowa. W pierwszy majowy poniedziałek w nowojorskim Metropolitan Museum of Art odbędzie się bowiem słynna MET Gala („Oscary mody"), pełna kreacji światowej sławy projektantów. Hasło przewodnie: „Moda to sztuka". Gospodyniami wydarzenia będą Beyoncé, Nicole Kidman, Venus Williams oraz Anna Wintour, do niedawna redaktor naczelna magazynu „Vouge", która stała się inspiracją do stworzenia postaci Mirandy Priestly w filmie „Diabeł ubiera się u Prady".

Powrót na wielki ekran

– To było jak zanurzenie się w odmętach własnej szafy i znalezienie czegoś z myślą: „Ciekawe, czy to jeszcze na mnie pasuje?" – powiedziała Meryl Streep, niekwestionowana gwiazda tej produkcji. W ubiegłym roku padł ostatni klaps na planie zdjęciowym „Diabeł ubiera się u Prady 2", wyczekiwanego sequela filmu z 2006 roku. Został on ponownie wyreżyserowany przez Davida Frankela, a za scenariusz odpowiadała Aline Brosh McKenna. Zdjęcia realizowano w Nowym Jorku i Mediolanie. Oprócz Meryl Streep zobaczymy w nim także uwielbianą Anne Hathaway jako Andy Sachs, w roli szefowej działu reportażu. W pierwszej części Andy trafiła do redakcji „Runway" jako druga asystentka Mirandy Priestly, apodyktycznej redaktor naczelnej. W filmie „Diabeł ubiera się u Prady 2", Andy wraca do redakcji „Runway" w chwili, gdy Miranda próbuje odnaleźć się w nowej, trudnej dla rynku prasowego rzeczywistości i zdobyć pieniądze – niezbędne, by utrzymać kondycję i pozycję magazynu. Jednym z wątków fabuły jest odnowienie relacji z inną byłą asystentką, Emily Charlton (Emily Blunt), która została przedstawicielką luksusowej marki i trzyma w garści budżety reklamowe, które mogą mieć istotny wpływ na przyszłość redakcji. Teraz to Miranda musi zabiegać o względy byłej podwładnej, którą kiedyś upokorzyła. Na plan powrócił także Stanley Tucci, który wciela się w Nigela Kiplinga. W filmie pojawi się również nowa bohaterka – w tej roli Lady Gaga. Ma okazać się twardą rywalką Mirandy na rynku wydawniczym.

Modowe smaczki

Ponieważ moda jest nieodłącznym elementem tej produkcji, ogromna odpowiedzialność spoczywała na kostiumografach. Twórcom zależało, by nie nie ulegać zmieniającym się trendom, by zachować ponadczasowość, a także uwzględnić sugestie aktorów. – Wszystko, co czują aktorzy, wpływa na to, co robię – mówiła Molly Rogers, kostiumo-

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Gwiazdorska obsada znów gwarantuje doskonałą zabawę i sporo emocji – nie tylko wielbicielkom światowej mody.

grafka, która pracowała także przy pierwszej części filmu. Jak relacjonowała przedstawicielka magazynu Vogue, który został zaproszony na plan zdjęciowy drugiej części filmu, Streep zależało na wyraźnie zaznaczonych ramionach – początkowo miała nadzieję, że Miranda pozostanie przy stylizacjach ze spodniami. Jednak... niezwykłe spódnice Diora pokrzyżowały te plany. Hathaway chciała natomiast, by kostiumy jej bohaterki oddawały charakter pracy reporterki w terenie. W jednym z ujęć ma na sobie trzyczęściowy, prążkowany garnitur vintage Jeana Paula Gaultiera. – Wiele jej stylizacji budowaliśmy, inspirując się postacią Annie Hall – tłumaczyła Rogers. Plotkowano, że budżet na same kostiumy wyniósł 5 mln dolarów!

Magia gwiazd

Produkcja od początku wzbudza ogromne emocje – zarówno wśród fanów, paparazzich, jak i w świecie mody oraz mediów. Aby do końca zachować tajemnicę, aktorki starały się odwracać uwagę wścibskich obserwatorów, m.in. na plan przychodziły niepostrzeżenie, w dresach i przebierały się w ostatniej chwili przed zdjęciami. Pewne sytuacje, jak zainteresowanie opinii publicznej, należy w tym przypadku zrozumieć i usprawiedliwić... To nigdy się nie zmieni – podobnie jak miłość widzów do kultowych filmów i ukochanych gwiazd. A skoro o widzach mowa, ci wkrótce dowiedzą się, czy niezmienne są też niektóre cechy władczej Mirandy, choćby to, że nie prosi, a rozkazuje, że nie ma litości dla współpracowników, którym zdarzają się pomyłki oraz że ma problem z zapamiętaniem ich imion. – Mam nadzieję, że wszyscy się wystroją i pójdą do kina – powiedziała Anne Hathaway. Chyba nie ma lepszego zaproszenia!

Opracowała Anna Szatan

Korzystałam z artykułu i wypowiedzi w nim zawartych: „Meryl Streep, Anne Hathaway i Emily Blunt o kulisach pracy przy „Diabeł ubiera się u Prady 2", Anna Caffola, vogue.pl

Fot: Adobe Stock (1), Macall Polay/Disney (4), Barry Wetcher (2)

Świat Kobiety

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel.: (22) 51 70 111; redakcja@swiatkobiety.bauer.pl

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), Agnieszka Bałszan, Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja
TRENDY: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak
PODRÓŻE: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
PRAWO: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, 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 70 500

Zarząd
Prezes 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

DRUK: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp. j. 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 „Świat Kobiety" 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 „Świat Kobiety" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp. j.

Prenumerata Redakcyjna Krajowa i Zagraniczna: http://czytelnia.pl;e-mail: prenumerata@bauer.pl; telefon: (67) 210 86 05

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

HOROSKOP

BARAN 21.03 – 19.04

W tym miesiącu poczujesz przypływ energii, idealny na rodzinne spotkania przy grillu. Świętuj długi weekend z bliskimi, a wieczorem oddaj się chwili relaksu przy ulubionej książce. Twoja charyzma i pomysłowość zainspirują innych.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Ciekawość świata zaprowadzi cię w nowe, fascynujące miejsca. Organizuj wycieczki z dziećmi lub wnukami, odkrywaj lokalne atrakcje. Nie zapominaj o chwilach dla siebie - medytacja lub joga mogą stać się twoim nowym hobby.

RAK 21.06 – 22.07

Będzie to wymarzony czas na umocnienie więzi rodzinnych. Zorganizuj wspólne ognisko lub piknik, by celebrować majowe wieczory. Twoja rodzina doceni troskliwość i serce, które wkładasz w budowanie relacji.

LEW 23.07 – 22.08

Twoja charyzma rozkwitnie w maju, przyciągając nowych przyjaciół. Organizuj spotkania, które będą okazją do dzielenia się radością życia. Niech twoje pomysły staną się inspiracją dla innych, a każda chwila będzie pełna uśmiechu.

PANNA 23.08 – 22.09

Gwiazdy przynoszą czas na planowanie i organizację domowych spraw. Wprowadź w życie nowe pomysły na relaks - może to być ogrodnictwo lub rękodzieło. Zadbaj o harmonię w relacjach, a bliscy będą wdzięczni za twoją troskę.

Byk
20.04 – 20.05

Wiosna przynosi nowe możliwości odkrywania zainteresowań. To doskonały okres, by inwestować w swój rozwój, na przykład zapisując się na zajęcia z fotografii. Zaskocz siebie i bliskich, rozwijając nowe umiejętności. Ciesz się też chwilami spędzonymi z rodziną.

WAGA 23.09 – 22.10

Maj to czas harmonii i spotkań towarzyskich. Wykorzystaj długi weekend na odświeżenie relacji z przyjaciółmi. Twoja wrodzona dyplomacja i urok osobisty sprawią, że będziesz w centrum uwagi na każdym spotkaniu.

SKORPION 23.10 – 21.11

Twoja determinacja przyniesie teraz nowe wyzwania, które pokonasz z łatwością. Dzięki intuicji odkryjesz nowe ścieżki zawodowe, które mogą okazać się fascynującą przygodą. Pamiętaj też o chwili dla siebie, by naładować baterie.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Rozpoczyna się czas romantycznych przygód! Spontaniczne wycieczki z rodziną przyniosą mnóstwo radości. Otwórz się na nowe doświadczenia, a każda chwila spędzona z bliskimi będzie pełna śmiechu i pozytywnych emocji.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Maj to idealny miesiąc na realizację odkładanych zawodowych celów. Skup się na zadaniach, które mogą przynieść ci satysfakcję i spokój ducha. Nie zapominaj o chwilach relaksu - spacer wśród kwitnącej przyrody doda ci energii.

WODNIK 20.01 – 18.02

Twoja kreatywność sięgnie teraz zenitu, a nowe pomysły zaskoczą niemal wszystkich. Przygotuj majówkowe niespodzianki dla rodziny, które umocnią wasze więzi. Czas spędzony na świeżym powietrzu będzie dla ciebie źródłem inspiracji.

RYBY 19.02 – 20.03

Będziesz wzmacniać swoją empatię i intuicję. Pomoc bliskim przyniesie ci satysfakcję i umocni relacje. Zadbaj też o siebie - samotny spacer, relaksująca kąpiel czy chwila z książką pozwolą ci na chwilę oderwania od obowiązków.

Fot.: Arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Panoramka

monarcha
wibrujący głos
stopień niżej od sierżanta
rozbawia widzów
oprawa lustra
kobiecy rower
ordyniec
chleb z opiekacza
falbanka pod szyją
zwyczaj, nałóg
tatarskie wojsko
sproszkowany tytoń
wejście do tunelu
szkoda moralna
skraj dachu
narzędzie kowala
podnośnik
zakończenie tunelu
uchwyt ślusarski
do pieczęci
4
sprząta w szpitalu
łapie podczas biegania
narzuta
bolą go stawy
biblijne miejsce cudu
szał Malaja
obraz terenu
wymierzana przez sąd
5
deseń na kilcie
kamizelka ratunkowa
złota moneta
angielski arystokrata
2
wada, usterka
francuski kaszkiet
typ spod ciemnej gwiazdy
sucha łodyga
strawa
alfa i...
jon ujemny
3
dręczy we śnie
12 sztuk
ukryty przez piratów
ślad
sterta gazet
antyczny symbol triumfu
wigilijna ryba
grzywna
człowiek śniegu
czarny materiał żałobny
bożek leśny
7
źródło metalu
kształt dekoltu
dar dla bóstwa
pustynny raj
niezamężna
ozdoba kolekcji
chaos
ciekła kopalina
z Lwem i Bykiem
cyranka
warzywo na mizerię
przyjęć na SOR
greko-katolik
wrzątek
z flekiem
ułatwia pracę pod wodą
w nim seanse filmowe
owcza strzyża
szkolna klasa
6
strefa
z dłonią
duża ilość towaru
ragdoll wśród kotów
moc
łobuz, opryszek
zespół śpiewaków
1
w parze z nazwiskiem
granica chronologiczna
śniedź, patyna
... kaustyczna
8
stos papierów w urzędzie
kraniec, granica
traczyk lodowy
plecionka ze sznurka

Fot.: Adobe Stock

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 7ab9c9ca5e

Cat's Best®
100% włókien roślinnych

POSZUKUJESZ **NAJWYŻSZEGO KOMFORTU** DLA SWOJEGO KOTA?

WYBIERZ **JAKOŚĆ**

ZBRYLAJĄCEGO
drewnianego żwirku

eprasa.pl 7ab9c9ca5e